आँख का अचूक इलाज

अर्थात्

…ा छोड़ने के सुगम उपाय, आँख की बनावट, उसके
रोग तथा उनकी प्राकृतिक और आयुर्वेदीय चिकित्सा

लेखक

कविराज महेन्द्रनाथ पाण्डेय, आयुर्वेद-विशारद

भूमिका लेखक

डा० इक़बाल किशन तैमनी

एम० एस-सी०, पी० एच० डी० (लंदन)

आँख का अचूक इलाज

इस पुस्तक मे आँख से सम्बन्ध रखने वाली सभी बातों का वर्णन सरल भाषा में किया गया है। चश्मा छोड़ने के लिए इतनी सरल तरकीबें बताई गई हैं कि सभी अपने घर में इलाज कर सकते हैं। आँख की कठिन से कठिन बीमारियों के लिए भी इसमें उचित खान-पान और सुगम चिकित्सा का वर्णन है। लेखक ने इस पुस्तक में बताई चिकित्सा विधि की प्रामाणिकता प्रत्यक्ष इलाज करके लोगों को साबित कर दिया है।

अर्थात्

चश्मा छोड़ने के सरल उपाय, आँख की बनावट, उसके रोग और उनका प्राकृतिक तथा आयुर्वेदीय इलाज

लेखक

कविराज महेन्द्रनाथ पाण्डेय, आयुर्वेद-विशारद

भूमिका लेखक

डाक्टर इकबाल किशन तैमनी

एम० एस०-सी०, पी एच० डी० (लंदन)

महेन्द्र रसायनशाला —

कटरा, इलाहाबाद

१९४५ मूल्य २)

BY

Dr Iqbal Kishan Taimni, M Sc., PH D,
(London)

I have great pleasure in associating myself wi
the publication of ANKH KA AGHUK IL
by Mr Mahendra Nath Pandey Mr Pandey h
made a thorough study of the disease and method
of cure connected with the eye and has based h
book on the researches and studies of some of th
well known authors who have written on this subjec
He has been experimenting with these methods fo
some time and demonstrated *their utility for* curin
the common diseases of the eye. It is held by man
investigators in this field that with proper manipu
lation or other kinds of treatments those who hav
to use glasses can dispense with them graduall
and the author has dealt in detail with th
technique. He has emphasised *the importance* o
dieting and hygienic living in the cure and main
tenance of diseases of the eye thus bringing hi
methods in line with the well known principles o
nature cure The methods used in the Vaidi
treatment for the cure of diseases of the eye hav
also been dealt with with a *view to* enable th
ordinary man to himself treat some of the commo
diseases of the eye quickly and cheaply *I hop*
this book will be *read* widely by those who ar
suffering from the diseases of the eye and enabl
them to regain their normal sight quickly and a
very little expense

15—5—42

भूमिका

लेखक—डा० इकबाल किशन तैमनी,
एम० एस-सी०, पी-एच० डी० (लंदन)

श्री महेन्द्र नाथ पाण्डेय लिखित 'आँख का अचूक इलाज' नामक पुस्तक के प्रकाशन से अपने को सम्बद्ध करते हुए मुझे अत्यन्त प्रसन्नता है। श्रीयुत पाण्डेयजी ने आँख की बीमारियों और उसके इलाज के तरीकों का गम्भीर अध्ययन किया है और उनकी यह पुस्तक कतिपय प्रख्यात लेखकों के अनुसधान तथा अध्ययन पर आश्रित है, जिन्होंने इस विषय पर पुस्तके भी लिखी हैं। पाण्डेयजी ने उन तरीकों का कुछ दिनों से प्रयोग करते हुए आँख के अनेक प्रचलित रोगों को अच्छा कर उनकी उपयोगिता प्रमाणित कर दी है। इस विषय के अनेक अन्वेषकों की धारणा है कि उचित क्रियाओं तथा अन्य चिकित्सा विधियों से ऐनक लगानेवाले लोग कुछ दिनों में उससे छुटकारा पा सकते हैं—लेखक ने इन विधियों का इस पुस्तक में विस्तार से वर्णन किया है।

आँख की रक्षा तथा उसके रोगों से छुटकारा पाने के लिए उन्होंने पथ्य तथा स्वास्थ्यकर रहन-सहन पर विशेष ज़ोर दिया है। इस प्रकार अपनी चिकित्सा प्रणाली को उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा कर दिया है। वैद्यक के अनुसार आँख के रोगों का इलाज करने का तरीक़ा भी इस पुस्तक में दे दिया गया है जिसमें कि साधारण लोग प्रचलित आँख के रोगों की चिकित्सा स्वय सुगमता से सस्ते में कर सके। मैं आशा करता हूँ कि आँख की बीमारियों के शिकार लोगों में से अधिकतर लोग इस पुस्तक को देंगे और इसकी सहायता से अपनी आँख की स्वाभाविक दृष्टि शीघ्र और सस्ते में पुन प्राप्त कर सकेंगे।

१५-५-४२

दो शब्द

लोग मुझसे यह पूछ सकते है कि आँख के सम्बन्ध में तुमने इतनी बड़ी किताब क्यों लिख डाली। इसका साफ-साफ जवाब मैं यह देना चाहूँगा कि जिन विधियों का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है उन्हीं का सहारा लेकर १३ वर्ष के बाद मैंने अपनी आँख पाई है। मैं चाहता हूँ कि मेरे देशवासी मेरे अध्ययन और अनुभव से लाभ उठावें और अपनी खोई हुई आँख पावें—यही कारण है कि मैंने इस पुस्तक को लिखा।

सन् १६२६ में मैंने, पहले-पहल चश्मा लगाना शुरू किया। पढ़ने के लिए बहुत हलके नम्बर + २५ बाई आँख में और नार्मल लेंस (बिना नम्बर का) दाहिनी आँख में लगाया गया। कुछ दिनों बाद दोनों आँखों में + ५ न० का चश्मा लगा। फिर + १ न० और अन्त में + २ नम्बर का। जब आँख में तकलीफ बढ़ी तो मुझे बताया गया कि तुम्हें दूर के लिए भी चश्मे की जरूरत है। अब मैंने आँख के इलाज की सोची।

मार्च सन् १६४१ में मैंने चश्मा छोड़ने के सम्बन्ध की किताबें पढ़ीं कुछ अभ्यास शुरू भी किया परन्तु अधिक समय न दे सकने के कारण मैं चश्मा छोड़ न सका परन्तु तकलीफ मिट गई। फिर फुरसत मिलते ही मैंने अभ्यास बढ़ाया और अब बिना चश्मे के, बिना किसी तकलीफ के, लिखने-पढ़ने का सब काम करता हूँ। अपने अलावा अन्य कई आँख के रोगियों को इन्हीं उपायों से ठीक किया और कर रहा हूँ।

डाक्टर डब्लू० एच० बेट्स और अन्य कई देशी और विदेशी लेखकों ने इस पुस्तक में बताई विधियों को संसार में ... है। डाक्टर बेट्स इसके आविष्कारक माने जाते हैं। इस पुस्तक को आदि से अन्त तक पढ़ने के बाद पाठकों को मा

मालूम हो जायगा कि इन सब विधियों का आविष्कार भारत में बहुत पहले हो चुका था। ये हमारे लिए कोई नई चीज नहीं हैं। फिर भी हम डाक्टर बेट्स और अन्य लेखकों के, जिनकी सामग्री का हमने जान में या अनजान में उपयोग किया है, बहुत कृतज्ञ हैं क्योंकि उनसे इस पुस्तक के लिखने में प्रेरणा और सहायता मिली है।

आँख के सम्बन्ध में नवीन से नवीन खोजों का भी इसमें वर्णन दिया गया है। मेरी जानकारी में यह पुस्तक हिन्दी में अपने विषय की सर्वोत्तम और पहली है।

यह पुस्तक व्यक्तिगत अनुभव पर लिखी गई है इसलिए यह मेरी खास चीज है और अपनी है। भाषा इतनी सरल रखी गई है जिसमें मामूली हिन्दी जानने वाले लोगों को भी समझने में कठिनाई न हो। प्रत्येक बात को पूर्ण रीति से समझाने का प्रयत्न किया गया है।

मोटे तौर से इस पुस्तक के दो भाग हैं। पहला भाग १२ अध्याय तक है। यह चश्मा छोड़ने से सम्बन्ध रखता है। दूसरा भाग आँख के सम्पूर्ण रोग और उनके इलाज से सम्बन्ध रखता है। उस भाग में रोगों के नाम संस्कृत में ही रखे गये हैं क्योंकि मैं उनको बदल नहीं सकता था। यह भाग आँख के चिकित्सकों और इस विषय के विद्यार्थियों के विशेष काम का है। सस्ते नुसखों से आँख के रोगी भी लाभ उठा सकते हैं। इसलिए साधारण पाठक जो केवल चश्मा छोड़ना चाहते हैं उस भाग को न पढ़ें तो कोई विशेष हर्ज नहीं है। हाँ, उस अंश में भोजन और पथ्य सम्बन्धी बहुत सी जानकारी की बातें उनको मिलेंगी जिन्हें अवश्य पढ़ लेना चाहिए। १६ वें अध्याय में चश्मा छोड़ने का चिकित्सा-क्रम बताया गया है।

हम डाक्टर तैमनी के प्रति विशेष सम्मान के साथ कृतज्ञ

है जिन्होंने अत्यन्त उदारतापूर्वक अपना अमूल्य समय खर्च कर हमारी पुस्तक की भूमिका लिखने का कष्ट उठाया है। हम उन मित्रों के प्रति भी कृतज्ञ हैं जिन्होंने हमारी अन्य प्रकार की सहायता की है। २५—७—४२

दूसरे संस्करण की भूमिका

इस पुस्तक का पहला संस्करण अन्दाज से पहले ही खतम हो गया। इस पुस्तक की सहायता लेकर सैकड़ों लोगों ने प्रयाग में ही अपनी आँखे पाने में सफलता प्राप्त की है। और हजारों ने प्रयाग से दूर रह कर इस पुस्तक को पढ़ा है। सैकड़ों भाइयों ने पत्र द्वारा परामर्श लेकर अपनी आँखे ठीक की हैं। जनता की इस अभिरुचि से हमारा उत्साह बहुत बढ़ गया है। और जन सेवा-भाव के कर्तव्य से प्रेरित होकर इस कठिनाई के युग में भी हम इस पुस्तक का दूसरा संस्करण प्रकाशित करने में सफल हो सके हैं इसे हम भगवान की विशेष दया समझते हैं।

इस संस्करण में यत्र तत्र सुधार किया गया है तुलनात्मक रूप से अंग्रेजी और संस्कृत नामों की सूची तैयार करने में हम असमर्थ रहे इसका एक भारी कारण यह रहा कि विलायती पुस्तकों का मिलना आजकल दुर्लभ हो रहा है। दूसरे हम तपेदिक और दूध चिकित्सा नामक पुस्तकों के लिखने और छपवाने में इतने व्यस्त रहे कि इस ओर यथोचित ध्यान नहीं दे सके। यदि अवकाश मिला तो तीसरे संस्करण में इस तरह की सूची प्रकाशित करने का प्रयत्न हम करेंगे।

महेन्द्र रसायनशाला
कटरा, इलाहाबाद

विनीत
महेन्द्रनाथ पाण्डेय

विषय-सूची

आँख का अचूक इलाज

अध्याय १

परिचय

यों तो शरीर के सभी अग अत्यन्त आवश्यक हैं परन्तु आँखों का स्थान उन सब में ऊपर है। आँख हमारे शरीर का सब से कोमल अंग है। इसकी रक्षा में बड़ी सावधानी की आवश्यकता है। सारे ससार के राज्य से बढ़कर आँखों का मूल्य है, ऐसी कीमती चीज की रक्षा न करना सब से बडी भूल है। वाग्भट्ट ने कहा है—
'जब तक जीते रहने की इच्छा हो मनुष्यों को आँखों की रक्षा का सदा प्रयत्न करते रहना चाहिए। क्योंकि धन होने पर भी अन्धे मनुष्य के लिए रात दिन एक से होते हैं इसलिए यह ससार उसके लिए व्यर्थ होता है।'

आजकल के जमाने में कम दिखाई पड़ने का रोग—कमजोर आँखों का रोग—जितना बढ़ता जा रहा है उसे देखकर लोगों को इसकी चिन्ता सी हो रही है। आँखों के खराब होने के कारण बहुत से बताये जाते हैं। आधुनिक सभ्यता, बिजली की रोशनी, सिनेमा और हमारा गलत तरीके भोजन इसके लिए जिम्मेदार बताये जाते हैं। आँखों की कमजोरी—दृष्टिदोष—आजकल के वैज्ञानिकों द्वारा असाध्य रोग समझा जाता है आधुनिक आँख के डाक्टर यह समझते हैं कि आँखों में स्थाई रूप से खराबी आ जाने के कारण दृष्टि कमजोर होती है और उस खराबी को दूर करने के लिए कोई उपाय नहीं है। हाँ, वे रोगी

को काम चला लेने के लिए एक सहारा मात्र दे सकते हैं, वह सहारा चश्मा है। भ्रमवश यही विचार रोगियों में भी बैठ गया है। वे भी यही समझने लगे हैं कि कमजोर आँखों के लिए चश्मे के अलावा और कोई उपाय है ही नहीं।

आज हम देखते हैं कि चार चार और छः छः बरस के स्कूल जानेवाले बच्चे तक चश्मा इस्तेमाल करते हैं। चश्मे का प्रचार आजकल जितना हो रहा है बीस बरस पहले वैसा न था। आज दुर्भाग्य से चश्मा हमारे देश में कुछ लोगों में बड़प्पन की निशानी भी समझा जाने लगा है। पहले तो वही लोग चश्मा लगाते थे जिनको रात को काम करना पड़ता था और कम रोशनी में दिखाई न पड़ता था। अब तो लोग हर समय चश्मा लगाते हैं और वे लोग भी चश्मा लगाते हैं जिनकी आँखें खराब नहीं होतीं और इस प्रकार वे अपनी आँखें खराब कर लेते हैं। इसके लिए बहुत कुछ जिम्मेदार आजकल का विज्ञान है। आँखों के सम्बन्ध में जो विज्ञान की बातें फैलाई गई हैं वे शुद्ध वैज्ञानिक भावना से प्रेरित नहीं हैं उनके पीछे मानुषिक कमजोरी—व्यापार की भावना—चिपकी हुई है। यह व्यापार-भावना ही है जो सत्य को ग्रहण करने से रोकती है और समार को गलत रास्ते पर लिए चली जा रही है। क्योंकि चश्मा लगाने से आँखें दिन पर दिन अधिक खराब होती जाती हैं और चश्मे के व्यापारी रोज रोज नये-नये चश्मे दे-दे कर आँख के रोगी से धन लूटते हैं। और रोगी इसलिए धन देता है कि वह बेबस है। करे। यदि चश्मा न लगावे तो देखे कैसे। वैज्ञानिक खोज सबसे बड़ी देन आजकल चश्मा समझा जा रहा है।

ये वैज्ञानिक भारतीय चिकित्सापद्धति को भी लाञ्छन लगाने से नहीं चूकते और अपने चश्मे की डींग मारते हैं। इनका आक्षेप यह है कि प्राचीन भारत में—जब कि यहाँ सौभाग्य-सूर्य चमक रहा था—चश्मे का आविष्कार नहीं हुआ था। देखो हमने यह नया आविष्कार किया है। इस आक्षेप का नम्र उत्तर यह है कि प्राचीन ऋषि-मुनि स्वार्थी नहीं थे स्वार्थ के लिए वे विज्ञान को लूटना नहीं चाहते थे। उन लोगों को ऐसे प्राकृतिक तरीके मालूम थे जिससे वे बिगड़ी हुई आँखें ठीक कर लिया करते थे। काम चलाने के लिए बनावटी साधन की आवश्यकता उनको न थी। वे प्राकृतिक साधन आज भी मौजूद हैं। संसार ने उनका दर्शन नये ढग से किया है।

न्यूयार्क अमेरिका के डाक्टर डब्ल्यू० एच० बेट्स, एम० डी० ने शुद्ध परोपकार भावना से लगभग तीस वर्ष तक आँखों के सम्बन्ध में खोज का काम किया। उन्होंने यह सिद्ध कर दिया कि दृष्टिदोष आँखों की बनावट म स्थाई परिवर्तन होने के कारण नहीं होता बल्कि आँखों की कार्यप्रणाली में फरक पड जाने क कारण होता है और इसको बडी आसानी से प्राकृतिक उपायों द्वारा ठीक किया जा सकता है और चश्मे का पहनना रुक सकता है।

उन्होंने जिस चिकित्सा-पद्धति का आविष्कार किया वह बडी सरल है सभी धनी गरीब उसे स्वय कर सकते हैं। इन उपायों से धीरे धीरे आँख की खराबी दूर हो जाती है और पहले जैसा दिखाई पड़ने लगता है। डाक्टर बेट्स का यह कार्य शुद्ध परोपकार भावना से किया गया है और आज लाखों आँख के रोगी उनको धन्यवाद देते हैं। जिस चिकित्साविधि का उन्होंने आविष्कार किया उसका नाम

आजकल "डाक्टर बेट्स का तरीका" (Bates method) के नाम से संसार में प्रसिद्ध हो रहा है। अमेरिका के अलावा अन्य मुल्कों में इसके प्रचार के लिए संस्थाएँ खुल गई हैं और वहाँ पर इसी प्राकृतिक ढंग से आँखों की कमजोरी का इलाज किया जा रहा है। बड़े दुख की बात है कि आधुनिक नेत्र विशेषज्ञों ने अभी तक उन तरीकों को नहीं अपनाया है। इसलिए सामान्य जनता तक उनके विचारों के पहुँचने मे उनसे किसी प्रकार की सहायता की आशा नहीं की जा सकती।

आधुनिक वैज्ञानिक चाहे जितना भी रोड़ा अटकावें ये प्राकृतिक सत्य सिद्धान्त प्रचलित हो कर रहेंगे। लण्डन के डाक्टर हेरी बेंजामिन की आँखें बचपन से खराब थीं। पाँच बरस की उम्र से उन्होंने चश्मा लगाना शुरू किया था और २६ वर्ष की उम्र मे सबसे ज्यादे नम्बर का चश्मा लगाना पड़ा। उस चश्में के बाद उनके लिए ससार भर में चश्मा नहीं था। उनकी आँखें दिन दिन खराब होती गई। अन्त में आँखों से खून गिरने लगा। इस निराश और दुखी जीवन में उनके एक मित्र ने डाक्टर बेट्स की पुस्तक "परफेक्ट साइट विदाउट ग्लासेज" (बिना चश्में के पूर्ण दृष्टि) नामक पुस्तक उनको दी। वे स्वयं कुछ पढ़ लिख न सकते थे अपने भाई से पढ़ाया। उनकी समझ में डाक्टर बेट्स की दलीलें ठीक जँची। वे समझ गये कि चश्मे आँख को अच्छा नहीं कर सकते। वे डाक्टर बेट्स के तरीके से चिकित्सा करने वाले डाक्टर के पास गये और चश्मा उतार कर फेंक दिया और बेट्स के उपायों का सहारा लिया। उनका कहना है कि उन उपायो से लाभ बहुत हुआ परन्तु कुछ कसर रह गई। फिर उन्होंने प्राकृ

तक भोजन—फल और सलाद—शुरू किया और धीरे धीरे बिलकुल अच्छे हो गये। उन्होंने भी आँखों पर एक पुस्तक लिखी है जिनका नाम है 'बेटर साइट विदाउट ग्लासेज' (बिना चश्मे के पहले से अच्छी दृष्टि)।

पाठकों को हम यह बता देना चाहते हैं कि डाक्टर बेट्स ने जो उपाय आँखों को आराम पहुँचाने के लिए बताये हैं उनमें से बहुत से तरीकों का वर्णन पुरानी वैद्यक की किताबों में मिलता है। इन्हें हमें अपनाना ही चाहिए। हम हिन्दुस्तानियों में अपनी चीजों के पहचानने का माद्दा भी—गुलामी के कारण—शेष नहीं रहा। हम अपनी चीज को अपनाने को तब तक तैयार नहीं होते जब तक उनके सही होने की छाप कोई विदेशी उन पर न लगा दे। हम डाक्टर बेट्स को उनके परिश्रम के लिए धन्यवाद देते हैं जिन्होंने अपने अथक परिश्रम से आँखों की प्राकृतिक चिकित्सापद्धति का आविष्कार करके लाखों करोड़ों आँख के रोगियों को लाभ पहुँचाया। डाक्टर बेट्स के सिद्धान्त सत्य हैं और आयुर्वेद से बहुत कुछ मिलते हैं इसलिए यह हम अपना कर्तव्य समझते हैं कि लोगों तक उन सिद्धान्तों को पहुँचायें, जिससे लोग डिग्रीधारी वैज्ञानिक डाक्टरों के चक्कर से अपने को बचा सकें।

इस चिकित्सा विधि तथा आयुर्वेदीय चिकित्सा विधि का वर्णन हम यथास्थान करेंगे और बेट्स के तरीके से भी पाठकों का परिचय करायेंगे। अगले अध्याय में हम आँखों की बनावट का वर्णन करना चाहते हैं।

अध्याय २

आँख की बनावट

नाक के दाहिनी और बायीं ओर भौंहों के नीचे हमारी दोनों आँखें हैं। हड्डियों से बनी हुई कोठरी के भीतर जिसे अक्षिगुहा या अक्षिखात कहते हैं, यह अंग रहता है। उसके ऊपर का हिस्सा ही हमें बाहर दिखाई पड़ता है शेष भाग अच्छी तरह ढका रहता है। ऊपर वाले भाग की रक्षा के लिए किवाड़ की तरह पलक या नेत्रच्छद लगी हैं। इन पलकों के किनारे पर बालों की पंक्ति होती है। इसको अक्षि पक्ष्म, अक्षिलोम या बरौनी कहते हैं। ऊपर की बरौनियाँ ऊपर की ओर मुड़ी रहती हैं और नीचे की नीचे की ओर। इस प्रकार मुड़ने से वे एक दूसरे में फँसती नहीं हैं। सोते समय पलकें बन्द रहती हैं जिससे आँखों की रक्षा होती रहती है।

ये बरौनियाँ भी आँखों की हिफ़ाजत करती हैं धूल मिट्टी आदि के छोटे-छोटे जर्रे और कीड़े जो वायु में उड़ा करते हैं अक्सर इन्हीं बालों में फँस कर बाहर रह जाते हैं और आँख के भीतर नहीं जाने पाते। हमारी ये पलकें आँखों की रक्षा तो करती ही हैं आँखों की ज्योति बढ़ाने में भी सहायक होती हैं बार बार अपने आप पलकें झपका करती हैं। यह क्यों? इनके झपकने से आँखों की थकावट मिटती रहती है जो लोग आँखें नहीं झपकाते उनका सिर दर्द, आँख में भारीपन आदि कई व्याधियाँ घेरे रहती हैं। ठीक कायदे से पलक झपकने से ये व्याधियाँ दूर होती हैं दृष्टि बढ़ती है।

आँख की बनावट केमरा (तसवीर खींचने के यंत्र) से बहुत मिलती जुलती है।

यह यंत्र एक अँधेरी कोठरी के समान है इस कोठरी में एक छोटा सा छेद होता है। इस सुराख में एक शीशा या ताल (Lense) लगा रहता है। ताल के सामने अंधेरी कोठरी में शीशे या सेलुलाइड का एक तख्ता या प्लेट लगा रहता है। प्रकाश की किरणें ताल के भीतर से ही कोठरी में घुसती हैं और अन्दर वाले मसाला चढे प्लेट पर पड़ती हैं। उसी प्लेट पर वस्तुओं का प्रतिबिम्ब पड़ता है। जब धूप हलकी होती है या बदली होती है अथवा जब धूप तेज होती है आसमान साफ रहता है तब तस्वीर खींचने के लिए ताल के सामने के प्रकाश घटाने बढ़ाने वाले यंत्र को उसी अवस्था में रखना पड़ता है जिसमें आवश्यकता के अनुसार प्रकाश प्लेट पर पड़े। केमरे का कोठरी का विस्तार लम्बा या छोटा आवश्यकतानुसार घटाया बढ़ाया जा सकता है। जिसमें वस्तु का प्रतिबिम्ब ठीक प्लेट पर पड़े।

हमारा आँख में भी एक अंधेरी कोठरी होती है। यह कोठरी गोल है चौकोर नहीं, इतना अन्तर है। उसके अगले हिस्से में ताल (Lense) लगा हुआ है, ताल (Lense) की मोटाई को कम या अधिक करने से देखी हुई चीज की परछाई ठीक पड़ती है। हमारी आंख के ताल की मोटाई कम या बेशी हो सकती है। ताल के सम्मुख एक परदा लगा रहता है जिसमें एक छेद होता है। यह छेद जरुरत पडने पर छोटा या बड़ा हो जाता है आवश्यकतानुसार प्रकाश अन्दर जाता है। प्रकाश को बिलकुल न जाने देने के लिए पलकें हैं। आँख के पिछले

हिस्से में एक मांवेदनिक झिल्ली (Retina) लगी रहती है और वस्तुओं का प्रतिबिम्ब उसी पर पड़ता है।

आँख का स्वरूप

आँख के दो भाग होते हैं। अगला भाग छोटा होता है और पिछला बड़ा। बड़े भाग में ही छोटा हिस्सा रहता है। अगला भाग ⅙ और पिछला ⅚ होता है। यह भाग बिलकुल स्वच्छ और पारदर्शक (Transparent) होता है और प्रकाश की किरणें इसी से भीतर जाती हैं। आँख का पिछला हिस्सा अस्वच्छ होता है। यह भाग केमरे की अँधेरी कोठरी के समान होता है।

आँख तीन पर्दों से बनी होती है। ये तीनों परदे अलग अलग रंग के होते हैं। पहला पटल श्वेत होता है। उसके पीछे का मध्य पटल काला होता है। तीसरा पटल नील लोहित रंग का होता है। यह पटल मध्य पटल की पिछली दीवार से लगा रहता है। इसको अन्तरीय पलट भी कहते हैं।

देखने से आँख का अगला भाग काला दिखाई देता है और पिछला श्वेत। कुछ जातियों में यह काला भाग नीला दिखाई पड़ता है। यह दिखाई पड़ने वाली काली चीज ऊपरी सतह पर नहीं है। यह आँख के भीतर है और काँच के समान स्वच्छ पारदर्शक (Transparent) चीज में से चमकता हुइ दिखाई देती है। श्वेत पटल का स्वच्छ भाग कनीनिका (Cornea) कहलाता है। इस कनीनिका में से ही मध्य पटल का अगला भाग जो कुछ जातियों में काला और कुछ में नीला या भूरा होता है दिखाई पड़ता है। मध्य पटल के बीच में एक गोल छेद होता है। यह फैलता सिकुड़ता हुआ दिखाई पड़ता है छेद को ही पुतली

या तारा (Pupil) कहते हैं। जिस परदे में यह छेद होता है उसको उपतारा (Iris) कहते हैं। उपतारा के पीछे एक उभरा हुआ भाग होता है उसे उपतारानु मडल कहते हैं। कनीनिका के पीछे रहने वाले मध्य पटल के भाग को ही उपतारा कहते हैं। नील लोहित पटल साम्वेदनिक भिल्ली का बना होता है। उपतारा के पास पहुँचकर यह अतयन्त सूक्ष्म होकर उपतारा के पिछले हिस्से से मिला रहता है। उपतारा (Iris) के पीछे ताल (Lense) रहता है। यह ताल बिलकुल स्वच्छ और पारदर्शक होता है। बुढ़ापे में या यों भी यह धुँधला हो जाता है ताल के धुँधला हो जाने को मोतियाविन्द या सस्कृत में लिगनाश कहते हैं। इसमें मनुष्य को कम दिखाई पड़ने लगता है अथवा मनुष्य अन्धा हो जाता है।

ताल के ऊपर पतली गिलाफ चढी होती है। उसका नाम तालकोष (Capsule) है। ताल बन्धन द्वारा उपतारानु-मण्डल (Ciliarybody) से बँधा रहता है, तालका बन्धन तालकोप से ताल की परिधि पर लगा रहता है और दूसरी ओर उपतारानुमडल से। उपतारानुमडल के अनैच्छिक मास के फैलने और सिकुड़ने से उक्त बन्धन ढीला अथवा तंग होता है और ताल का उन्नतोदरत्व घटता अथवा बढ़ता है। कैमरे की कोठरी की लम्बाई घटाने बढ़ाने से जो काम होता है वही काम ताल के मोटे या पतले पड़ने से होता है वस्तुओं का प्रतिबिम्ब ताल के उन्नतोदरत्व के बढ़ने या घटने से नीललोहित पटल (Retina) पर ठीक पड़ता है और चीजें साफ़ और ठीक दिखाई पडती हैं।

ताल के पीछे आँख का बड़ा कोष्ठ होता है। इसमे एक प्रकार का गाढा पनीला पदार्थ भरा होता है जो

स्वच्छ, लसदार और स्फटिक (बिलौर पत्थर) के समा
चमकदार होता है। यह आँख के आकार को ठीक रख
में काम आता है। इसी द्रव के दबाव के कारण उपरो
आँख के तीनों पटल आपस में मिले रहते हैं। इस द्र
को विट्रियस ह्यूमर (Vitreous humour) कहते हैं
इसमें ६८.५/ पानी होता है। यदि यह तरल आँख में
होता और वह कोष्ठ खाली होता तो जरा से दबाव से
आँख भीतर धँस जाती।

इन पटलों की बनावट आदि का वर्णन मनोरंजक तो
होगा किन्तु साधारण पाठकों को उलझन में डाल दे
वाला होगा, इस कारण यहाँ उसका वर्णन नहीं किय
जायगा। जो पाठक इस विषय को जानना चाहें वे आँख
की बनावट के सम्बन्ध में लिखी गई बड़ी पुस्तकें पढ़ें। यह
अन्तरीय सांवेदनिक पलट (Retina) के बारे में कुछ
विवरण देने का प्रयत्न किया जा रहा है क्योंकि उसके वर्ण
द्वारा यह समझने में सहायता मिलेगी कि दिखाई पड़ने क
रहस्य क्या है।

अन्तरीय या साम्वेदनिक पटल (Retina)—कैमरे
मसाला चढ़ी प्लेट का जो काम है वही काम इस पलट क
है। इस पर परछाँही पड़ती है। यह पटल नाड़ीसूत्रों औ
कई तरह की सेलों का बना रहता है। उपतारा के समीप रहने
वाले इस पलट के भाग में नाड़ीसूत्र और सांवेदनिक सेलें
नहीं पाई जातीं। जो सेलें उसके भीतर रहती हैं उनमें
एक विशेष रंग रहने के कारण यह परदा नील लोहित
दीखता है। उस परदे में स्वयं कोई रंग नहीं रहता।
मरने के बाद यह परदा मटमैले रंग का हो जाता है।

इस परदे के भीतरी स्तर पर आँख के पश्चात् भव

पर एक गोल या अण्डाकार पीला धब्बा होता है इसको पीतबिन्दु (Yellow spot) कहते हैं। पीतबिन्दु के बीच में एक गढ़ा होता है, जब हम किसी चीज को देखते हैं, तब हमारा अक्षिगोलक इस तरह हरकत करता है जिस में यह-गढे वाला स्थान चीज के सामने आ जाय और उस वस्तु का प्रतिबिम्ब थोड़ा बहुत उसपर भी पडे। देखने की सबसे अधिक शक्ति पीतबिन्दु मे होती है। पीतबिन्दु से ⅐ इच नाक की ओर हट कर चाक्षुपबिम्ब होता है। इस चाक्षुपबिम्ब में साम्वेदनिक सेलें नहीं होतीं। इस कारण इससे प्रकाश का ज्ञान नहीं होता।

दृष्टि नाडी—आँख के पिछले भाग से आरम्भ होती है। ५,००,००० के लगभग इस नाडी के तार होते हैं। अन्तरीय या साम्वेदनिक पटल में रहनेवाली नाड़ी सेलों से ये निकलती हैं। ये तार सांवेदनिक हैं। ये नाड़ियाँ आँख के गढ़े के पिछले भाग मे होकर कपाल के भीतर पहुँचती हैं। मस्तिष्क के हिस्से में एक ओर की दृष्टि-नाड़ी दूसरी ओर की दृष्टि नाड़ी से मिल जाती हैं। यह स्थान दृष्टि नाडीयोजिका (Optic chiasma) कहलाता है। हर एक दृष्टि पथ (Optic tract) में थोड़े थोड़े दोनों ओर की आँखों के तार रहते हैं।

बृहत मस्तिष्क में घुमने पर दृष्टि-केन्द्रों मे ये खतम होते हैं। दृष्टि केन्द्रों में केवल आपस में ही ये एक दूसरे से मिले नहीं रहते हैं बल्कि लघुमस्तिष्क–जहाँ से सारा शरीर नियन्त्रित होता है—से भी इनका सम्बन्ध होता है।

नेत्र चालिनी पेशी—आँखों के गोले का इधर-उधर घुमाने के लिए उसमें ६ मांसपेशियाँ लगी हैं। ये पेशियाँ अक्षिगुहा के पिछले भाग से आरम्भ होती हैं और

बाह्य पलट से लगी रहती हैं इनके सकोच से आँखें चारो ओर घूमती हैं। जब हम किसी ओर देखते हैं तो दोनों आँखें साथ-साथ उस ओर घूम जाती हैं। लेकिन जब इन सकोचनी मांस-पेशियों का ठीक ठीक संकोच नहीं होता या उनमें लकवा मार जाता है तब दोनों आँखें साथ-साथ नहीं घूमतीं और आँखों में तिरछापन आ जाता है इसी को तिर्यक दृष्टि (Squint) या वक्र दृष्टि कहते हैं।

जहाँ दोनों पलकें मिलती हैं उस स्थान को अपांग कहते हैं। नाक की ओर वाले अपांग में दो छोटे-छोटे उभार होते हैं उनको अक्षिअंकुर कहते हैं।

आँख की श्लैष्मिक झिल्ली (Conjunctiva)—यह झिल्ली आँखों की भीतरी पलक और आँख के अगले भाग पर लगी रहती है। यह झिल्ली आँख के बाहरी परदे से कसकर चिपकी नहीं होती। यदि कोई चाहे तो चिमटी से उसे उठा सकता है। इसी कला (झिल्ली) में जब प्रदाह होता है तब उसे आँख उठना कहते हैं। उसी झिल्ली में नन्हें नन्हें दाने बन जाते हैं उसे रोहा (*Trachoma*) कहते हैं।

पलक—पलक के भीतरी हिस्से में यही श्लैष्मिक कला होती है और बाहरी भाग चमडे का होता है। पलकें दो होती हैं। ऊपर की और नीचे की। श्लैष्मिक कला और चमड़े के बीच में एक पट्टी होती है जिससे पलकें दृढ़ रहती हैं। पलक के बीच में नेत्र निमिलिनी पेशी का अंश कुछ रहता है जिसके सिकुड़ने के कारण पलकें खुलती और बन्द होती रहती हैं। भीतरी पलक की पतली झिल्ली का रग लाली लिये रहता है। उनमें रक्त-केशिकाओं (सूक्ष्म

नसों) के होने के कारण यह लाल होती है।

पलकों पर जो बाल होते हैं उसे बरौनी कहते हैं। बालों की जड़ों में कुछ ऐसी ग्रन्थियाँ होती हैं जो एक प्रकार का चिपकने वाला पदार्थ बनाती हैं। इन्हीं ग्रन्थियों के प्रदाह (Inflamation) को गुहाजनी या बिलनी (Stye) कहते हैं।

आँख की बनावट के सम्बन्ध में आयुर्वेदीय मत

आयुर्वेद के प्राचीन चिकित्सकों ने आँख का विस्तार निम्न प्रकार से लिखा है—

आँखों का गोला दो अगुल लम्बा और अपने अंगूठे की चौडई इतना चौड़ा और चारों तरफ से ढाई अंगुल मोटा होता है।

यह गोलक गाय के स्तन या अंगूर के आकार का होता है इसमें पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पचभूतों के गुण मौजूद हैं। प्राचीन चिकित्सकों ने निर्धारित किया है कि इसमें का मास पृथ्वी का गुण है, आँखों की शुक्लता जल का गुण है, ललाई अग्नि का गुण है, कृष्णता वायु का गुण है और अश्रु के मार्ग आकाश के गुण हैं।

नेत्र का जितना विस्तार होता है उसका तीसरा भाग पुतली होती है और पुतली का सातवाँ हिस्सा दृष्टि अर्थात् तिल होता है।

आँख के भाग

आँख में पाँच मडल होते हैं। छ सधियाँ होती हैं और छ पुलट अर्थात् पर्दे होते हैं।

आँख क पाँच मडल ये हैं—(१) पक्ष्म (पलक की

कोर या बरौनी) मंडल, (२) वर्त्म-मडल (पलक का भीतरी हिस्सा), (३) श्वेत-मंडल, (४) कृष्ण-मंडल, (५ दृष्टि मडल। पद्म-मडल सबसे ऊपर होता है और उसके भीतर वर्त्म-मडल, उसके भीतर श्वेत-मडल और श्वेत-मंडल के भीतर कृष्ण मंडल और कृष्ण मडल के भीतर दृष्टि-मंडल होता है।

नेत्रों में छ सधियाँ ये हैं (१) पद्म और वर्त्म के बीच, (२) वर्त्म और शुक्ल भाग (आँखों की सफेदी) के बीच (३) सफेद और काली पुतली के बीच, (४) काली पुतली और दृष्टि के बीच, (५) कनीनिका में और (६) अपांग में। कनपटी और नेत्रों की कोर को अपांग कहते हैं।

आँख के छ पलट ये होते हैं—दो पलट तो वर्त्म (पलकों) में होते हैं और चार पलट (Eyeball) में होते हैं। दूर दृष्टि, समीप दृष्टि और अंधता आदि रोग आँख के इन्हीं पर्दों में होते हैं। दृष्टि सम्बन्धी सभी बीमारियों को चाहे वह दूर दृष्टि हो या समीप दृष्टि संस्कृत में तिमिर कहते हैं। उस तिमिर के कई भेद हैं और उनके लक्षण अलग अलग हैं। उन सब का वर्णन यथास्थान किया जायगा।

अक्षिगोलक के चार पर्दों में ऊपर वाला पर्दा तेज सूक्ष्म शिराओं में प्राप्त रक्त और जल अर्थात् त्वक् गत रस के आश्रित है अर्थात् आलोचक पित्त और चमड़े के नीचे रहने वाले रस के आश्रय से बना है। उसके भीतर वाला पर्दा अर्थात् ऊपर से दूसरा मांस के आश्रित है, तीसरा मेद के और चौथा अस्थि के। इन पर्दों की मोटाई दृष्टि के पाँचवे हिस्से के बराबर होती है।

नेत्र-बन्धन—शिराओं, स्नायुओं आदि के कई तरह के बन्धन आँखों में होते हैं जिनसे बँधे होने के कारण आँख का हर एक हिस्सा अपना अपना काम करता रहता है।

अध्याय ३

दृष्टि

एलोपैथ डाक्टरों की राय

ऊपर आँख की बनावट का संक्षेप में वर्णन किया गया है। पाठक इस अंग की विचित्र कौशलपूर्ण बनावट जानने के बाद यह जानने की इच्छा करते होंगे कि इनके द्वारा दिखाई कैसे पड़ता है ? सुनिये।

प्रथम प्रकाश की किरणें कनीनिका पर पड़ती हैं, वहाँ से वे आँखों के भीतर घुसती हैं। इसके बाद जलीय, रस, तारा, ताल, और बृहत्‌रकोष्ठ में स्थित स्वच्छद्रव में से हो कर दृष्टि पलट (Retina) पर पड़ती है। इसी पलट पर वस्तु का प्रतिबिम्ब बनता है। जो प्रतिबिम्ब यहाँ बनता है वह उलटा बनता है। अर्थात् यदि हम किसी मनुष्य को देखते हो तो उसका जो बिम्ब हमारे दृष्टिपलट पर बनेगा उसका सिर नीचे और पैर ऊपर को होगा। प्रकाश की किरणें दृष्टिपलट की सेलों में एक विचित्र रासायनिक प्रक्रिया उत्पन्न कर देती हैं। इस प्रक्रिया का असर दृष्टि-नाडी से हो कर मस्तिष्क को पहुँचता है। और हमको रंग आकार आदि का ज्ञान होता है

यदि हमारी आँखें ठीक हों तो उनकी बनावट ऐसी कि जिन वस्तुओं को हम देखें यदि वे २० फीट या ३० फी से अधिक दूरी पर हैं तो उनका प्रतिबिम्ब ठीक दृष्टि पट पर पड़ता है इसके लिए उपतारानुमण्डल के मांस के सकोच नहीं करना पडता और न तो ताल का उन्नतोदरत्व घटता-बढता है। जिन चीजों को हम देखते हैं यदि उसक दूरी २० फीट से कम है तो उसका प्रतिबिम्ब दृष्टिपटल प ताल का आकार स्थिर रखते हुए नहीं पड़ सकता। इस कारण ताल का उन्नतोदरत्व अधिक करना पड़ता है। ताल का उन्नतोदरत्व उपतारानुमण्डल में स्थित मांस के सकोच से बढ़ता है। ८ ६ इंच से कम दूरी की चीजें साफ साफ नहीं दिखाई पड़ सकतीं क्योंकि तालका उन्नतोदरत्व उतना नहीं हो सकता जिससे चीजों का प्रतिबिम्ब ठीक ठीक दृष्टिपटल पर पड़ सके।

हमारी आँखें उसी समय तक ठीक ठीक काम कर सकती हैं जब तक आँख के वे सब माध्यम (जरिये) जिनसे प्रकाश की किरणें गुजरती हैं पूर्ण स्वच्छ हों। यदि कनीनिका जलीय द्रव, ताल और ताल के पीछे रहने वाले द्रव में कोई भी अस्वच्छ हो तो दृष्टि में फरक पड़ जायेगा। आँख की पलकों में जब रोहे हो जाते हैं तब उनकी वजह से कनीनिका में रगड़ पड़ती है और कनीनिका धुँधली हो जाती है, घाव के कारण उसमें स्वच्छ तिल बन जाते हैं, तब भी प्रकाश की किरणें भीतर नहीं जा सकतीं दृष्टिपटल, मध्य पटल, दृष्टिनाड़ी, और दृष्टिकेन्द्र के रोगों से भी दृष्टि खराब हो जाती है। ताल धुँधले हो जाने से भी दृष्टि कम हो जाती है क्योंकि प्रकाश की किरणें धुँधले ताल के भीतर प्रवेश नहीं कर पातीं। एक्लोपैथ

डाक्टर और पुराने ढंग के नेत्र चिकित्सकों की राय है कि ऐसे धुँधले ताल को निकलवा देने से फिर दृष्टि ठीक हो जाती है। दृष्टिपटल में धुँधलापन अकसर बुढ़ापे के कारण होता है। कभी-कभी जवानों को भी यह रोग हो जाता है। कुछ लोगों की आँख की बनावट ऐसी विचित्र होती है कि २० फ़ीट या उससे अधिक दूर की चीजों की छाया दृष्टिपटल पर ठीक नहीं पड़ती इस कारण वे चीजे या तो दिखाई नहीं पड़तीं अथवा धुँधली दिखाई पड़ती हैं। इसी रोग को समीप दृष्टि या मायोपिया कहते हैं। इसमें नजदीक की चीजें दिखाई पड़ती हैं। कभी-कभी रोग ऐसा बढ़ जाता है कि ६ इंच पर की चीजे दिखाई देती हैं और इससे दूर की चीज धुँधली दिखाई पड़ती है।

आँख की विचित्र बनावट के कारण कुछ लोगों को दूर की चीज देखने में कोई कठिनाई नहीं रहती पर वे नजदीक की चीजें नहीं देख सकते या धुँधली देखते हैं। ऐसे लोगों को पढ़ने लिखने में तकलीफ होती है और आँख और सिर में दर्द हो जाता है इस रोग को दूर दृष्टि या प्रेसबायोपिया कहते हैं। यह रोग अक़सर बुढ़ापे में होता है किन्तु कुछ लोगों को लड़कपन में भी हो जाता है। नई उमर में जब यह रोग होता है तब अंगरेजी में इसे हाइपरमेट्रोपिया कहते हैं।

समीप दृष्टि या मायोपिया मे डाक्टर लोग ऐसे ऐनक लगाने की सलाह देते हैं जो दोनों तरफ से पतले (युगल नतोदर Concave) होते हैं। उनकी राय में यदि ऐनक का इस्तेमाल न किया जाय तो रोग और बढ़ता जाता है। जो बालक मेज पर बहुत झुककर पढ़ते लिखते हैं उनको यह रोग अकसर हो जाता है।

दूर दृष्टि या प्रेसबायोपिया में ऐसे ऐनक लगाये जाते हैं जो दोनों तरफ उभड़े (युगलोन्नतोदर Convex) रहते हैं

डाक्टर बेट्स का मत

डाक्टर बेट्स ने हजारों जानवरों की आँखों पर प्रयोग किया जिसमें मछली, कुत्ते, बिल्ली, खरगोश आदि अनेक तरह के जानवर शामिल थे और उन्होंने यह सिद्ध किया कि दूर की चीज या नजदीक की चीज देखने में आँख के ताल कुछ भी काम नहीं करते। इसके लिए अक्षिगोलक को अपना विस्तार बदलना पड़ता है। अक्षिगोलक का विस्तार बदलने के लिए अक्षिगोलक की मांसपेशियाँ सिकुड़ती या बढ़ती हैं तब देखने की क्रिया में परिवर्तन होता है, अर्थात् आँख अपने देखने के विस्तार को घटाती बढ़ाती है। और उसके फल स्वरूप नजदीक या दूर की चीज साफ दिखाई पड़ती है।

जब नजदीक की चीज देखनी होती है तब आँख की ऊपर की मांसपेशी में एक ऐसी हरकत होती है जिससे सांवेदनिक झिल्ली (Retina) और आँख के ताल (Lense) की दूरी बढ़ जाती है और जब दूर की चीज देखनी होती है तब उन्हीं मांसपेशियों की क्रिया के कारण सांवेदनिक झिल्ली (Retina) और ताल के बीच की दूरी कम हो जाती है इस प्रकार आँख दूर या नजदीक की चीज ठीक ढंग से देख पाती है।

डाक्टर बेट्स ने अपने प्रयोग का पूरा हाल ८ मा सन् १९१५ के न्यूयार्क मेडिकल जर्नल में प्रकाशित कराया जो लोग विस्तार पूर्वक डाक्टर बेट्स का मत पढ़ना चाहें उक्त जर्नल पढ़ें।

डाक्टर बेट्स के सिद्धान्त का सार यह है—आँख के ले के विस्तार के घटने-बढ़ने से दूर या नजदीक की ज देखने में आँख समर्थ होती है।

दूर या नजदीक की चीज देखने में ताल का कोई खास भाव नहीं पड़ता।

दूर की चीज देखने में आँख पर जोर पड़ने के कारण मीपदृष्टि या मायोपिया रोग होता है।

नजदीक की चीज देखन में आँख पर जोर पड़ने के ारण दूर दृष्टि या हाईपरमेट्रोपिया होता है।

डाक्टर बेट्स ने अपने प्रयोग से आँख के सम्बन्ध ं जो ज्ञान प्रचलित था उसको एकदम बदल दिया लोपैथिक डाक्टर यह नहीं जानते कि दूर या नजदीक ी चीज देखने के लिए अक्षिगोलक का रूप और विस्तार दल जाता है। एलोपैथ डाक्टर कहते हैं कि ताल के सिकुड़ने और फैलने के कारण आँख दूर या नजदीक की चीज को देखती है, और जो मांसपेशियाँ ताल को बाँधे हुए हैं उनके सकोच या विस्तार के कारण ताल के आकार मे फरक पड़ता है। उनकी राय में सम्पूर्ण आँख मिट्टी का ढेला है केवल ताल ही देखने का काम करते हैं। हमारा आयुर्वेद भी इसी मत का पोषक है कि देखने में सम्पूर्ण आँख को काम करना पड़ता है उसकी किसी नस में फरक पड़ जाने से देखने में फरक पड़ जायगा।

अपने गलत सिद्धान्त के फलस्वरूप डाक्टर लोग आँख के रोगियों को चश्मा लगाया करते हैं। वे समझते हैं कि अगर आँख में एक बार खराबी आगई तो वह फिर दुरुस्त नहीं हो सकती इस के लिए एक मात्र उपाय चश्मा है।

डाक्टर बेट्स और आयुर्वेद का सिद्धान्त है कि जिस प्रकार अनेक प्रकार की कसरतों, पथ्य परहेज और भोजन-सुधार के द्वारा शरीर के रोग दूर किये जाते हैं उसी प्रकार खास ढंग की आँख की कसरतों और पथ्य परहेज के द्वारा तथा भोजन में पूर्ण सुधार करके आँख का रोग भी दूर किया जा सकता है जिससे पूरी जिन्दगी भर आदमी आँखों से काम ले सके और उसकी दृष्टि खराब न हो।

अध्याय ४

चश्मा

आजकल लोग यह समझने लगे हैं कि यदि एक बार आँख खराब हो जाय अर्थात् दृष्टि-दोष हो जाय तो फिर वह सुधर नहीं सकता। यह साधारण लोगों के विचार नहीं आजकल के वैज्ञानिक कहे जानेवाले बड़े-बड़े डाक्टरों के विचार हैं। इसी कारण निराशाजनक स्थिति में चश्मे का प्रचार हुआ। रोगी को उचित चश्मा देकर आँख का विशेषज्ञ यह समझता है कि आँख के सुधारने के सम्बन्ध में वह अधिक से अधिक जो कुछ कर सकता था उसने किया। सत्य यह है कि आँख में जो खराबी थी वह अच्छी नहीं हुई वह ज्यों की त्यों रही और रोगी को मृगतृष्णा की तरह झूठी तसल्ली हो गई। रोगी यह समझने लगता है कि जब वह चश्मा पहनकर पहले से अच्छा देखने लगा तो उसकी आँख भी पहले से अच्छी हो जायगी। किन्तु बरसों तक चश्मा पहनने और बार-बार और अधिक नम्बर का चश्मा बदलते रहने पर मनुष्य इस सत्य निश्चय पर पहुँचता है कि लगातार

चश्मा पहने रहने पर आँखें दिन पर दिन खराब होती जाती हैं और अगर चश्मा और पहना गया तो खराब होती ही जायँगी।

चश्मे का प्रचार इतने जोरों से बढ़ता जाता है कि लोग थोड़ी सी आँख की शिकायत होने पर छोटे-छोटे बच्चों को चश्मा लगा देते हैं। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि आँख खराब नहीं है फिर भी चश्मा इस ख्याल से पहना जाता है कि आगे आँखों में कोई खराबी न आयेगी। यदि रोगी चश्मा पहनने से एतराज करता है तो उसको डाक्टर लोग यह सलाह देते हैं कि यदि आप अभी से चश्मा शुरू कर देंगे तो आपकी आँख पर जोर नहीं पड़ेगा और वह खराब न होगी और बुढ़ापे में आँख की रोशनी ठीक रहेगी, कोई तकलीफ न होगी, यदि आप चश्मा नहीं पहनेंगे तो आपकी आँख खराब होती जायगी। विज्ञान को न समझनेवाला रोगी डाक्टर की बातों में आकर, चश्मा इस लालच से पहनना शुरू करता है कि मेरी आँखें ठीक रहेंगी। कुछ दिन चश्मा पहनने के बाद वह यह महसूस करता है कि उसकी आँखें पहले से ज्यादे खराब हो गई हैं और डाक्टर ने जो कुछ कहा था वह झूठ था।

जब लोगों के सिर में दर्द होता है तब आँख का डाक्टर चश्मा देता है। अकसर चश्मे से सिर का दर्द दूर नहीं होता। जब सिरदर्द नहीं जाता तब रोगी एक डाक्टर से दूसरे के पास पहुँचता है और ढेर से चश्मे खरीद कर इकट्ठे कर लेता है। यहाँ यह समझने और जानने की जरूरत है कि आँख की खराबी के कारण सिरदर्द नहीं होता, आँख को गलत ढग से इस्तेमाल करने और मस्तिष्क और

आँखों पर अनावश्यक जोर डालने से सिरदर्द होता है। बहुत से लोग हैं जिनकी आँखें खराब हैं और वे कोई चश्मा भी नहीं पहनते किन्तु उनको सिरदर्द नहीं होता, ऐसे लोग भी हैं जिनकी आँख में कोई रोग नहीं होता किन्तु उनके सिर में अकसर दर्द होता है। इनसे आप क्या समझते हैं? लोगों को पढ़ते समय अक्षिगोलक में दर्द हो जाता है वे चश्मे बदलते रहते हैं किन्तु कुछ लाभ नहीं होता। आँखों को उचित रीति से ढीली करने से सिरदर्द और अक्षिगोलक का दर्द दूर हो जाता है।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनको आँख के इलाज अधूरे अभ्यास और अन्य परिस्थितियों के कारण देखने की पूरी शक्ति नहीं मिल पाती। उनको चश्मा लगाना चाहिए लेकिन चश्मा काफी हलका होना चाहिए। हलका चश्मा *लगाने वाले लोग यदि प्रतिदिन १० ५ मिनट आँख बन्द* करके आँखों पर धूप लें और थोड़ी देर पामिंग कर लिया करें तथा आँख से ठीक ढग से देखें, किसी चीज को घूर कर न देखें और हर समय पलक मारने की आदत डाल लें जिसमें आँखों पर जोर न पड़े तो इतना अवश्य *हो जायगा कि आँख और अधिक न खराब होगी*। आँख के डाक्टर जो होशियार होते हैं और जो इन उपायों को जानते हैं अपने मरीजों को उपरोक्त अभ्यास करने के लिए समझा देते हैं। जो लोग चश्मा छोड़ना चाहें उनको भी अभ्यास के समय या तो चश्मा छोड़ देना चाहिए या चश्मा हलका करा लेना चाहिए और जैसे जैसे रोशनी बढ़ती जाय चश्मा हलका कराता जाय। चश्मे के सम्बन्ध में यह भी समझ लेना चाहिए कि विदेशियों ने इस व्यवसाय में दस लाख पौंड से ऊपर की लागत लगा

रक्खी है (१ पौंड लगभग १३ रु० के होता है) उनके एजेन्ट भारत में हैं जिनको वे अपने व्यवसाय की शिक्षा देते हैं। भारतवर्ष में भी कुछ लोग इसमें अपनी पूँजी लगाये हुए हैं और चश्मे की बदौलत अपनी जीविका चलाते हैं। भला ऐसे लोगा से, जिनका स्वार्थ चश्मे के अन्दर हो, उनसे ऐसी आशा की जा सकती है कि वे अपना स्वार्थ न देखकर जनता की वास्तविक भलाई सोचें और यह साफ-साफ कह दें कि इससे लाभ न होगा, यह तो एक सहारा मात्र है। यदि इस प्रकार के स्वार्थी डाक्टर और आँख के विशेषज्ञ इस पुस्तक में बताई विधि को अवैज्ञानिक और हानिकर बतावें तो भी आश्चर्य की बात नहीं है। किन्तु हम अपने पाठकों से निवेदन करेंगे कि वे स्वयं इन उपायों को आजमा कर देखें कि १५ दिनों में उनकी आँख कितनी ठीक हो जाती है। इस पुस्तक के सिर्फ पढ़न मात्र से लाभ न होगा जब तक अभ्यास न किया जाय।

चश्मे के सम्बन्ध में कुछ खास बातें

१—जिनको दूर की चीज आँख से दिखाई पड़ती है परन्तु जो नजदीक की चीज नहीं देख सकते उनको चश्मा लगाने पर चीजें वास्तविक आकार से बड़ी दिखाई पड़ती हैं और जिनको नजदीक की चीज दिखाई पड़ती है परन्तु दूर की नहीं दिखाई पड़ती उनको चश्मा लगाने पर चीजें वास्तविक आकार से छोटी दिखाई पड़ती हैं।

२—चश्मा लगाने पर यह आवश्यक हो जाता है कि चश्मे के बीच से देखा जाय जिसमें अधिक से अधिक दिखाई पड़ सके। यदि निगाह तिरछी करके चश्मे से देखा जाय तो चीजों का आकार और स्थिति बदल जाती है।

होंगे, उनका तनाव कम होगा और उन्हें आराम मिलने से आँखों की रोशनी बढ़ जायगी। नय चिकित्सा का सार सिद्धान्त यही है कि दिमाग तथा आँख की मांसपेशियों तथा स्नायुओं को पूर्ण विश्राम दिया जाय, उनका तनाव कम किया जाय।

यदि सोचा जाय तो यह आसानी से समझ में आ जाता है कि आँख की मांसपेशियों और स्नायुओं पर ब पड़ने का कारण केवल मानसिक ही नहीं हो सकता शारी रिक भी हो सकता है। हाँ, उनका मांसपेशियों और स्न युओं को आराम पहुँचाने का सिद्धान्त प्रशंसनीय है जैसे ही इस क्रिया में सिद्धि मिलती है वैसे ही आँखों आराम मिलने लगता है और आँख की रोशनी ठी होने लगती है।

निस्सन्देह आँख जोर पड़ने से ही खराब होती है लेकिन आँखों पर जोर पड़ना (Strain) तो एक लक्ष मात्र है यह कारण थोड़े ही है। तनाव (Strain) कारण तो और गहरा है और वह शरीर की दशा सम्बन्ध रखता है। अर्थात् उसका कारण शरीर में विषै रक्त का बहना और शारीरिक स्वास्थ्य का खराब होना है

आँखों में होने वाली बीमारियों के सम्बन्ध में ऐलोपै डाक्टरों के यह विचार हैं कि चूँकि बीमारी आँखों होती है इस कारण उस बीमारी की जड़ भी आँख में है। हमारा आयुर्वेद अपनी दूरदर्शिता के कारण ऐसा न मानता। उसकी राय यह है —

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मला ।
तत्प्रकोपस्य तुमोक्तं विविधाहित सेवनम् ॥

ऊपर के श्लोक का अर्थ यह है कि सभी रोग

आँख में हो या शरीर में, फेफड़े में, या गुर्दे में, दोषों के—वात पित्त कफ के—कुपित होने से, शरीर में विजातीय द्रव्य (Foreign matter) के इकट्ठा होने और नसों में विषैला रक्त बहने के कारण होते हैं। और दोष—वात पित्त कफ आदि—अनेक प्रकार के अहित सेवन करने अर्थात् खाने पीने की गड़बड़ी, सोने उठने की गड़बड़ी, व्यायाम का अभाव या अत्यन्त परिश्रम, गुड़-चीनी, मिठाई मैदा आदि खाने से, शरीर की सफाई उचित रीति से न होने आदि के कारणों से कुपित होते हैं।

इसी बात को इस प्रकार समझना चाहिए कि गिरी तन्दुरुस्ती और क्षीण जीवनी शक्ति ही आँख की खराबी और बीमारी का कारण है। यही कारण है कि वैज्ञानिक कहे जानेवाले लोग जो इस बात को नहीं समझते और न तो समझने की कोशिश ही करते हैं आँख के रोग मे चश्मा दे देते हैं या शस्त्र (Knife) से उपचार करते हैं। उसे काटपीट कर ठीक करने का चेष्टा करते हैं और बहुधा उन्हें कामयाबी नहीं होती। रोगी की साधारण तन्दुरुस्ती को बढाना, उसकी शारीरिक सफाई की ओर ध्यान देना जिसमें भीतर और बाहर दोना ओर शरीर पूर्ण साफ रहे, और शरीर में जिन्दा रक्त पैदा करना रोग का असली इलाज है। यदि रोगी को एक बार समझा दिया जाय कि भाई तुम्हारी आँख में जो खराबी आई है वह तुम्हारी खराब तन्दुरुस्ती के कारण है तुम अपनी तन्दुरुस्ती ठीक करो और उसके साथ-साथ आँख भी ठीक हो जायगी, तो कोई वजह नहीं मालूम होती कि आँख क्यों न ठीक हो और रोगी उसके लिए प्रयत्न क्यों न करे ?

यदि किसी आदमी को कब्ज रहता हो या उसकी

जिस प्रकार शरीर के अन्य रोग आधुनिक चि
अकसर दवा देते हैं उसी प्रकार की गलती आँखों के इलाज के सम्बन्ध में भी होती है। रोगों का इलाज करने में दो बातों का ध्यान रखना पड़ता है। पहली यह कि शरीर की पूरी सफाई की ओर ध्यान दिया जाय जिसमे कब्ज मिट जाय और खून साफ हो जाय जिससे साधारण स्वास्थ्य सुधरे, शरीर में जीवनी शक्ति बढ़े, स्नायु जाल स्वस्थ और मजबूत बने। दूसरी बात स्थानिक इलाज है। यह स्थानिक इलाज भी बहुत आवश्यक होता है और इससे रोगी को बहुत आराम मिलता है। कभी कभी ऐसा भी देखा जाता है कि बिना स्थानिक इलाज (Local treatment) के रोग जाता ही नहीं। आँखों के सम्बन्ध म भी ऐसा ही समझना चाहिए। यदि केवल स्थानिक उपचार ही किया जाय तो आराम तो मिलता है परन्तु कभी-कभी बीमारी जड से नहीं जाती। कारण ऊपर अच्छी तरह से समझा दिया गया है।

आँखों को आराम पहुँचानेवाले, स्नायुजाल को ढीला करनेवाले और मानसिक तनाव (Mental strain) को कम करनेवाले जो प्राकृतिक उपाय इस पुस्तक में बताये गये हैं और जिनके आविष्कार का सेहरा डाक्टर बेट्स के गले में डाला जाता है स्थानिक हैं और बड़े उपयोगी हैं। किन्तु बहुत से रोगियों पर उनका जैसा चाहिए वैसा उत्तम प्रभाव पडता नहीं अर्थात् आँख को लाभ तो अवश्य हो जाता है किन्तु पूरा फायदा नहीं होता। उनको पूरे शरीर की शुद्धि और साधारण स्वास्थ्य बढ़ाने वाले उपाय करने से पूरा-पूरा लाभ हो जाता है।

आँख के रोग और उसके साधारण उपचार के सम्बन्ध

जो कुछ लिखा गया है उसको अधिक स्पष्ट करने के लिए हम यहाँ एक उदाहरण रख देना चाहते हैं। यहाँ हम आँख की सबसे भयकर बीमारी मोतियाबिन्द (Cataract) को ही लेते हैं।

आँख के काले भाग के पीछे ताल होता है। उस ताल से ही प्रकाश की किरणें भीतर जाती हैं। यह ताल पारदर्शक (Transparent) होता है। मोतियाबिन्द मे एक काँच ताल के सामने आ जाता है, और ताल धुँधला हो जाता है जिसके कारण प्रकाश भीतर नहीं जा पाता और आदमी अन्धा हो जाता है। डाक्टर लोग शस्त्र द्वारा ताल निकाल देते हैं क्योंकि उनकी समझ में यही एक इलाज है जिससे रोगी को आराम पहुँच सकता है। कभी-कभी जमा हुआ काच भी निकाल देने से आराम मिल जाता है। फिर रोगी को उचित चश्मा दे देने से उसे काम चलाऊ दिखाई पड़ने लगता है। आयुर्वेद के तरीके से भी मोतियाबिन्द का आपरेशन होता है और कुछ लोग यही काम करते हैं। आपरेशन (शस्त्र क्रिया) के लाभ हानि के विषय में हमने इसी पुस्तक में अन्यत्र लिखा है। उसे वहीं देख लेना चाहिए।

जब मोतियाबिन्द हो जाता है तब तुरन्त ही उसका आपरेशन नहीं किया जाता। जब वह पक जाता है तब आपरेशन होता है। दुर्भाग्यवश रोगी बिना कुछ किये ही उसके पकने की इन्तजारी में बैठा रहता है और रोज-रोज दृष्टि कम होने की बढ़ती तकलीफ को बर्दाश्त करता है। कभी-कभी आपरेशन करने पर भी रोगी को दिखाई नहीं पड़ता और उसकी आशा पर पानी फिर जाता है।

यहाँ समझने की बात यह है कि मोतियाबिन्द आँख के

खराब होने का कारण नहीं है वह तो एक लक्षण है। खान पान के गलत तरीके और गलत रहन सहन के कारण शरीर में विष इकट्ठा हो जाता है। वह विष ही मोतियाबिन्द का कारण है। बहुत दिनों से यदि कब्ज रहता हो तब भी शरीर में विष इकट्ठा हो जाता है। शरीर में बहने वाले रक्त में ही विष फैल जाता है और जब वह नसों में बहता है तब जिस जगह उसे ठहरने की जगह मिल जाय वहीं ठहर जाता है। यदि उत्तेजना या मानसिक तनाव आदि के कारण ताल में कुछ खराबी आ गई है, उसका निज का स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो रक्त का जहर उस पर जरूर अपना असर डालेगा और जैसे जैसे समय टलता जायगा हालत और खराब होती जायगी और मोतियाबिन्द बढ़ने लगेगा। संक्षेप में मोतियाबिन्द की उत्पत्ति का कारण यही है। मोतियाबिन्द जैसे-जैसे बढ़ता जाता है यह समझना चाहिए कि शरीर में विष उतना ही अधिक इकट्ठा हो रहा है और रक्त अधिक विषैला होता जा रहा है। मोतियाबिन्द कई बरसों में बढ़ता है और रोगी से पूछा जाय तो पता लगेगा कि पहले उसे कोई रोग हुआ था और वह दवा से या आपरेशन (शस्त्र क्रिया) से दबा दिया गया था। छोटे बच्चों को भी मोतियाबिन्द होता है। यदि ऐसा हो तो समझना चाहिए कि उसके माता पिता को उसकी पैदाइश के पहले प्रमेह का रोग था। या उसके गुरदे में कोई विकार है या कब्ज रहता है।

रोगी का यह न समझना चाहिए कि मोतियाबिन्द एक साधारण रोग है और प्राकृतिक चिकित्सा या आयुर्वेदिक चिकित्सा द्वारा सहज में दूर किया जा सकता

। यदि मोतियाबिन्द बढ़ गया है और काफी पुराना
। गया है तो आपरेशन के सिवा सम्भवतः अन्य कोई
पाय नहीं है जिससे रोगी को आराम मिले। कभी-कभी
आपरेशन कराने पर भी रोग नहीं जता। पुराना मोतिया
बन्द एक तरह से असाध्य समझना चाहिए। यदि लम्बा
उपवास किया जाय तो भी कभी-कभी रोग दूर हो जाता
है और यों भी मोतियाबिन्द के इलाज में बरसों तक
भोजन-सुधार और शरीर की सफाई की क्रिया करनी
पड़ती है।

यदि मोतियाबिन्द शुरु हुआ हो तब तो वह अवश्य ही प्राकृतिक उपायों द्वारा जड़ से दूर हो जाता है। यदि मोतियाबिन्द पुराना हो गया हो तो भी प्राकृतिक रहन-सहन से इतना लाभ अवश्य हो जायगा कि हालत और अधिक खराब न हो। अकसर ऐसा हुआ है कि रोगी को डाक्टर ने कह दिया है कि एक साल बाद पकने पर आपरेशन होगा और रोगी ने प्राकृतिक रहन-सहन अपना कर आपरेशन का समय आने के पहले ही रोग को नष्ट कर दिया है। इसका प्राकृतिक ढंग से कैसे इलाज होना चाहिए इसपर हम अलग अध्याय में प्रकाश डालेंगे। नीचे हम उन कारणों को दे रहे हैं जिनसे आँखें खराब होती हैं या जिनसे मानसिक तनाव बढ़ता है।

नेत्र रोगों के कारण

आयुर्वेद के मत से निम्न कारणों से आँखों में रोग उत्पन्न होता है—१ आँखों में धूल या धुआँ जाने से, २ पतले पदार्थों के अधिक खाने से, ३ खट्टे रसों के अधिक खाने से, ४ दूर के पदार्थों को एक टक देखने से,

५ अधिक आग तापने से, ६ नींद आने पर या समय पर न सोने से, ७ दूर की चीजों को देखने से, ८ गरमी या धूप से संतप्त होने पर, तुरंत शीतल जल में घुसने से, ९ आती हुई कै को रोकने से, १० सिर में चोट लगने से, ११ बहुत दिनों तक रात दिन रोते रहने से, १२ मल मूत्र और अधोवायु के वेगों को रोकने से, १३ शोक सन्ताप से, १४ ऋतुचर्या में बताई विधी के विपरीत आचरण करने से, १५ खूब तेज चलनेवाली सवारी आदि पर बैठने से, १६ आँसुओं के वेग को रोकने से, १७ अत्यन्त क्रोध से, १८ अत्यन्त मैथुन से, १९ बहुत बारीक चीजों को लगातार देखने से, २० लगातार कई घंटे देखने से, आजकल सिनेमा देखने, मिट्टी के तेल से पढ़ने और बिजली की रोशनी में पढ़ने से लोगों की आँख अधिकतर खराब होती हैं इन सब के अलावा आजकल का गलत भोजन, दूषित पदार्थों का इस्तेमाल, दूध घी, फल-तरकारियों की भोजन में कमी होने से आँख खराब होती है। गिरता हुआ स्वास्थ्य आँखों की खराबी का मुख्य कारण है।

कुछ दूसरे ढंग के नेत्र-चिकित्सक नीचे लिखे कारणों से आँख खराब होना मानते हैं—

१—पढ़ते लिखते, सीते और देखते समय गलत तरीके से देखने से आँखों पर जोर पड़ता है। अर्थात् लोग इन कामों को करते समय आँखें अकसर गड़ा देते हैं पलकें नहीं मारते और एक ही जगह देखते रहते हैं।

२—आँख की पलक को ऊपर ताने रहने से आँख पर जोर पड़ता है।

३—अनजानी चीज की ओर देखने और अरुचिकर

तथा जी को आनन्द न देने वाले विषय पढ़ने से आँखों पर जोर पड़ता है।

४—आँख को धुवाँ, धूल और गर्द में खोले रखने से उनपर जोर पड़ता है।

५—हर समय चश्मा लगाने से तथा जब आँखें थक गई हों और आराम चाहती हों उस समय भी उनसे काम लेते रहने से आँखों पर अनावश्यक जोर पड़ता है।

६—बहुत सी चीजों को एक साथ ही देखने की कोशिश करने से आँखों पर जोर पड़ता है। एक चीज को भी समूची को एक ही बार देखने की कोशिश करने से आँखें खराब होती हैं। एक स्थान से आँख हटाते हुए दूसरे स्थान को देखने की कोशिश करनी चाहिए।

७—जिस तरफ सिर हो उसके खिलाफ तरफ आँखें घुमाने से आँखों पर जोर पड़ता है। जैसे सिर बायीं तरफ झुका है और आप दाहिनी ओर देखने की कोशिश कर रहे हैं अथवा आप का सिर नीचे झुका है और बिना सिर उठाये ऊपर की चीज देखने की कोशिश कर रहे हों तो आँखों पर जोर पड़ेगा।

८—किसी चीज को साफ देखने के लिए उसकी ओर घूर घूर कर ताकने से आँखों पर जोर पड़ता है। बहुत से लोग आँखें लड़ाया करते हैं, जिसकी पलक पहले गिरती है वह हार जाता है। यह आदत सख्त नुकसान पहुँचाती है और आँख को फोड़ने वाली है।

९—अपुष्टिकर भोजन आँखों को खराब करता है। भोजन में घी-दूध की कमी और शाक-तरकारियों को बुरी तरह भूनकर खाने और उसमें तरह-तरह के मसाले मिलाने से उनका विटामिन और नमक नष्ट हो जाते

हैं। शरीर में विटामिन और नमक पहुँचाने के जरिये शाक-तरकारियाँ* हैं। विटामिन ए आँख के लिए बहुत आवश्यक है यदि यह विटामिन न पहुँचे तो आँखें फूट जायँ।

१०—भय चिन्ता और शारीरिक कष्टों से आँख खराब हो जाती है।

११—ब्रह्मचर्य की कमी से आँखें जल्द खराब होती हैं। जिनका मस्तिष्क शुद्ध नहीं रहता उनकी निगाह खराब रहेगी। बहुत अधिक स्त्री प्रसंग करने से आँखें खराब हो जाती हैं।

अध्याय ६

दृष्टि सम्बन्धी रोगों के लक्षण

आँख में होने वाले रोग आयुर्वेद के मत से ७६ हैं वे रोग आँख के अलग अलग हिस्सों में हो हैं। उन सब का वर्णन इस अध्याय में नहीं किया जाय आँख में होने वाले सभी रोगों का वर्णन हम अन्य करेंगे। इस अध्याय में दृष्टि सम्बन्धी रोगों का वर्णन किय जायगा। दृष्टि सम्बन्धी रोगों के लिए ही चश्मा लगाय जाता है। इसलिए चश्मा छोड़ने के उपायों के जानने से पहले यह जान लेना आवश्यक है कि दृष्टि सम्बन्धी रोग कितने हैं और कितने रोगों को आजकल के वैज्ञानिक डाक्टर चश्मा दे कर अच्छा करने का दम भरते हैं। आँ

* विशेष विवरण के लिए देखिये हमारी पुस्तक ' लिए शाक तरकारियाँ,' मूल्य १।)

ई कोई भी रोग हो उससे देखने में रुकावट पड़ सकती है किन्तु दृष्टि सम्बन्धी रोग उनसे भिन्न होते हैं। नीचे आयुर्वेद के मत से हम दृष्टि-रोगों का वर्णन दे रहे हैं। उसके बाद एलोपैथी मत से भी दृष्टि सम्बन्धी अथवा दृष्टि में बाधा डालने वाले कुछ रोगों का संचित वर्णन दिया जायगा।

दृष्टि रोगों के लक्षण

नेत्र के काले भाग के बीच में पंचभूतों से घना मसूर की आधी दाल के बराबर (कहीं-कहीं मसूर की दाल बराबर भी पाठ है) जुगनू और अग्नि की चिनगारी के समान तेजमान, चिरस्थाई, अक्षय तेज से बनी दृष्टि है, और बाहर वाले परदे से ढँकी है, और छिद्र के आकार की दिखाई पड़ती है इसे शीतलता प्यारी होती है। प्राचीन नेत्र विशेषज्ञों ने यही दृष्टि का वर्णन किया है।

आँखों में चार परदे होते हैं इनके विषय में थोड़ा वर्णन अध्याय दो में किया गया है। उन परदों में कुपित दोष अनेक रोग उत्पन्न करते हैं। दूरदृष्टि (मायोपिया), अदूरदृष्टि (प्रेसबायोपिया और हाइपर मेट्रोपिया) आदि रोग इन्हीं परदों में दोष उत्पन्न होने के कारण होते हैं।

प्रथम पटल में दोष

विकृत दोष शिराओं द्वारा जिसकी दृष्टि के पहले परदे में प्राप्त हो जाते हैं तो वह अव्यक्त रूपों को देखता है। साफ-साफ रूप नहीं दिखाई पड़ता। यदि दोष कुछ कम हुए तो कभी-कभी (हर समय नहीं) साफ भी दिखाई पड़ता है।

यह पहला परदा सबसे भीतर का परदा है, सबसे बाहर

का नहीं। यह गिनती भीतर से की गई है। बाहर के परदे से नहीं। यह परदा हड्डियों के आश्रय रहता है। इसका खुलासा अर्थ यह है कि जब सबसे भीतर वाले परदे में, जो हड्डियों के आश्रित है, दोष पहुँच जाते हैं तब साफ-साफ नहीं दिखाई पड़ता। (सभवत यह परदा रेटिना (Retina) है।)

दूसरे पटल में दोष

जब दोष भीतर से दूसरे पटल में स्थित होते हैं तब दृष्टि अत्यन्त विह्वल (विकल) हो जाती है, अर्थात् बार बार झूठे रूप दिखाई पड़ते हैं कभी कुछ दिखाई पड़ता है कभी कुछ। और अनायास ही कभी मक्खी, कभी मच्छर कभी बाल, कभी मकड़ी का जाला दिखाई पडता है। ये चीजें सचमुच सामने रहतीं नहीं दृष्टि विह्वलता के कारण बिना सामने होते हुए ही दिखाई पडती हैं यह मिथ्या-दृष्टि है। मडल, पताका, रग विरंगी किरणें, कुण्डल और अनेक प्रकार के पक्षी उड़ते हुए से दिखाई पड़ते हैं, झूठे ही वर्षा होती दिखाई पड़ती है, कभी बादल दिखाई पड़ता है कभी अँधेरा। दृष्टि भ्रम के कारण दूर की चीजें नजदीक दिखाई पड़ती हैं, और नजदीक की चीजें दूर दिखाई पड़ती हैं बहुत कोशिश करने पर भी सुई का छेद दिखाई नहीं पड़ता।

चीजें लाल रंग की वात दोष के कारण दिखाई देती हैं जुगनू, प्रकाश, नीला पीला रंग आदि पित्त दोष के कारण कफ के कारण श्वेत, चमर, गौर वर्ण, रक्त के कारण रक्त वर्ण और सन्निपात से चित्र विचित्र (चितकबरा) रंग दिखाई पड़ते हैं। जैसा रंग भ्रमवश दिखाई पड़े ~ दोष की प्रधानता समझनी चाहिए। वाचस्पति वैद्य के

से यह दूसरा पर्दा जिसका लक्षण ऊपर लिखा गया है मांस और रक्त के आश्रय रहता है।

तीसरे परदे मे दोष

यदि दुष्ट दोष तीसरे परदे में जमा रहता है। तो ऊपर की वस्तुएँ दिखाई पडती हैं परन्तु नीचे की चीजें नहीं दिखाई पड़तीं। बड़ी चीजें भी साफ नहीं दिखाई पडतीं, बादल अथवा कपडे से ढकी हुई सी दिखाई पड़ती हैं। यह मनुष्य के मुख को आँख, कान, नाक आदि अगों से हीन देखता है अर्थात् आँख नाक कान आदि होते हुए भी उसे विकृत दिखाई पडता है, और यदि दोष बलवान हों तो उन्हीं दोषों के अनुसार दिखाई पड़ने वाली चीजों का रंग भी दिखाई पडता है अर्थात् कफ की प्रधानता में चीजें सफेद दिखाई पड़ती हैं, पित्त की अधिकता में पीली, वायु की प्रधानता में मैली, और रक्त की प्रधाता में लाल।

जब दोष दृष्टि-मण्डल के नीचे के हिस्से में जमा होते है तो नजदीक की चीजें नहीं दिखाई पड़ती और जब दोष ऊपर के भाग में होवे हैं तो दूर की चीजें नहीं दिखाई पडतीं, अगर दोष बगल में होते हैं तो बगल की चीजें दिखाई नहीं पड़तीं, यदि दोष चारों ओर रहते हैं तो अलग-अलग होने पर भी चीजें मिली हुई दिखाई पडती हैं, यदि दृष्टि के बीच में दोष इकट्ठे होते हैं, तो बड़ी चीजें छोटी दिखाई पडती हैं, यदि दृष्टि मण्डल के दो भागों में दोष इकट्ठे हों तो एक ही चीज दो दिखाई पड़ती है और तीन भागों में दोष के स्थित होने से एक चीज तीन दिखाई पड़ती है, यदि दोष दृष्टि मण्डल में टेढ़े होते हैं तो भी एक वस्तु दो दिखाई पडती है। अगर दोष अनियमित

रूप से इकट्ठे होते हैं तो एक चीज बहुत सी मालूम होती हैं।

सुश्रुत के मत से यदि दोष दृष्टि के बीच में स्थित हों तो एक वस्तु दो दिखाई पड़ती है, और दो भागों में स्थित हों तो एक ही चीज तीन दिखाई पड़तीं हैं।

चौथे परदे में दोष

यदि बिगड़े हुए दोष दृष्टि के चौथे पटल अर्थात् बिलकुल बाहरी परदे पर जमा हो तो अन्धकार दीखता है, इस कारण इसका नाम तिमिर रखा गया है। इसी रोग को लिंगनाश, नीलिका और काच भी कहते हैं। लिंग का अर्थ है दृष्टि का तेज। यह रोग दृष्टि के तेज को नाश करता है इसीलिए इसे लिंगनाश कहते हैं। इसी को अँग्रेजी में कैटरैक्ट (Cataract) और देशी भाषा में मोतियाबिन्द कहते हैं।

जब यह महारोग अत्यन्त नहीं बढ़ता तब अन्धकार सा मालूम तो होता है परन्तु आकाश में स्थित सूरज, चाँद, बिजली और तारे आदि चमकीली चीजें दिखाई देती हैं परन्तु बिना चमकती चीजें नहीं दिखाई देतीं। जब यह रोग पुराना हो जाता है तो चमकती हुई चीजें भी नहीं दिखाई देतीं।

बहुत से आचार्य यह मानते हैं कि तीसरे परदे में जमा हुआ दोष काच कहलाता है और जब उसकी चिकित्सा नहीं की जाती, उपेक्षा की जाती है तब दोष चौथे परदे में आ जाते हैं और लिंगनाश या नीलिका रोग उत्पन्न होता है।

नोट — लिंगनाश का अर्थ मोतियाबिन्द है। मोतिया

बिन्दु सफेद और काला दोनों प्रकार का होता है। जब सफेद रंग का होता है तब लिंगनाश कहलाता है और काले रंगवाले को नीलिका कहते हैं। नीलिका बहुत कम लोगों को होता है।

दृष्टि-रोग १२ प्रकार के कहे गये हैं, उनमें ६ प्रकार के लिंगनाश हैं और शेष ६ और होते हैं।

उनके नाम इस प्रकार हैं—

(१) वातज लिंगनाश, (२) पित्तज लिंगनाश, (३) कफज लिंगनाश, (४) रक्तज लिंगनाश, (५) सन्निपातज लिंगनाश, (६) परिम्लायी लिंगनाश।

जो अन्य ६ प्रकार के दृष्टि-रोग हैं उनके नाम ये हैं।

(१) पित्त विदग्ध दृष्टि (२) कफ-विदग्ध दृष्टि, (३) धूमदर्शी, (४) ह्रस्वजात, (५) नकुलांध्य, (६) गम्भीरिका।

वातज लिंगनाश या तिमिर के लक्षण—जब यह रोग होता है तब सब रूप घूमते हुए, मलीन, लाल और टेढ़े दिखाई देते हैं।

इनमें आँखों का रंग लाल, नेत्र-मण्डल लाल, सख्त और चंचल रहता है। वस्तुतः इस रोग में मोटे कांच जैसा एक मंडल आँखों की दृष्टि के ऊपर आ जाता है उसका रंग दोषों के अनुसार होता है। डाक्टर लोग या नेत्र चिकित्सक उसी मंडल को नश्तर से हटा देते हैं और रोगी को फिर दिखाई पड़ने लगता है।

पित्तज तिमिर या लिंगनाश के लक्षण—यदि पित्त से उत्पन्न तिमिर हो तो सूर्य, जुगनू, इन्द्रधनुष, और बिजली जैसे चमकती हुई चीजें दीखती हैं और नाचते हुए मोर के के पंख के सदृश चित्र विचित्र और नीले रूप दिखाई

पड़ते हैं।

इस रोग में नेत्र-मडल अत्यन्त नीला, काँसी के समा सफेद या पीला होता है।

कफज तिमिर या लिंगनाश के लक्षण—जब कफ लिंगनाश उत्पन्न होता है तब रोगी को सभी पदार्थ सफ चँवर के समान, गोरे रूप दिखाई पड़ते हैं अथवा सफे बादल से दिखाई पड़ते हैं, आकाश बादल से ढका हुआ र दिखाई पड़ता है, सब चीजें पानी में डुबायी हुई सी, अथव चिकनी, सफेद और जाल के समान दिखाई पड़ती हैं।

इस रोग मे आँख का रग सफेद होता है और ने मण्डल मोटा, चिकना, शख कुन्द के फूल या चन्द्रमा समान सफेद होता है, कमल के पत्ते पर जिस प्रकार पा की बूँद होती है उस प्रकार चलनशील होता है, आँखों मलने पर यह मण्डल फैल तथा सरक जाता है।

सन्निपात लिंगनाश के लक्षण—सन्निपात के कार तिमिर होने पर मनुष्य को अनेक तरह के रूप दिखा पड़ते हैं या दो तरह क दिखाई पड़ते हैं या विकृत रूप, ही अथवा अधिक अंग दिखाई पड़ते हैं, या बार बार चमक हुई सी चीजें दिखाई पड़ती हैं।

जिस दोष की अधिकता होती है उसके लक्षण दिखा पड़ते हैं।

इस रोग में नेत्र का रग चितकबरा होता है और ने मण्डल भी रग बिरंगा दिखाइ पड़ता हैं।

रक्तज लिंगनाश के लक्षण—इस रोग में सफेद ची भी, काली या पीली दिखाई देती हैं, अनक प्रकार के अ कार और हर लाल काले पीले से रूप दिखाई देते हैं।

का वही धर्म होता है जो पित्त का इसलिए दोनों के लक्ष

मिलते-जुलते से हैं।

इस रोग में नेत्रों का रग लाल होता है और नेत्र-मण्डल मूँगे के समान अथवा लाल कमल के पत्ते के समान होता है।

परिम्लायी लिंगनाश के लक्षण—रक्त के कारण पित्त मूर्च्छित होकर यह रोग उत्पन्न करता है। जब यह रोग उत्पन्न होता है तब सब दिशायें पीली पीली दिखाई पड़ती हैं जैसे सूर्य के निकलते समय दिखाई पड़ता है। वृक्ष उसको ऐसे दिखाई देते हैं जैसे वह बहुत से जुगुनुओं और प्रकाशित दीपों से आच्छादित हों।

इस रोग में नेत्रों का रग नीला या मलीनता लिए होता है, नेत्र मण्डल भी नीला या मलीन होता है।

एक बात यह याद रखने की है कि समय बीतने पर कभी कभी किसी किसी के दोप स्वयं नष्ट हो जाते हैं और मण्डल स्वच्छ हो जाता है, उस समय आदमी साफ देखने लगता है।

साध्यासाध्य

कम दिखाई पड़ने का रोग सस्कृत में तिमिर कहलाता है चाहे वह मायोपिया हो, चाहे प्रेमबायोपिया या हाइपर-मेट्रोपिया या मोतियाबिन्द (Cataract) हो। इनकी अवस्थायें भिन्न भिन्न मानी गई हैं रोग एक ही है। जब रोग पहले परदे मे (सबसे भीतर के परदे में) होता है तो वह साध्य है, यदि दूसरे परदे में दोप हो और नेत्रों अथवा मण्डल का रग लाल हो तो कष्ट साध्य है, यदि ललाई न आई हो तो सुसाध्य। जब तीसरे परदे में दोप आते हैं तब ललाई प्राय अवश्य ही पैदा हो जाती है, और तीसरे परदे

के रोग थाप्य होते हैं अर्थात् न्वा देने से दवे रहते हैं यद्र नहीं।

जब तक दोष पानी जैसे पतले होते हैं तब तक अपर के परदे में काच जैसी चढ़ी चीज प्राय नहीं दिखाई पड़ता जब गाढ़े हो जाते हैं तभी दिखाई पड़ती है। आँख बनाने वाले डाक्टर या वैद्य हकीम शस्त्र द्वारा उसी मण्डल के सावधानी से काटकर निकाल देते हैं अथवा नश्तर लगा कर पानी बाहर कर देते हैं इसे ही आँख बनाना कहते हैं

शेष ६ दृष्टिगत रोग

पित्तविदग्ध दृष्टि—जब विकृत पित्त आँखों की दृष्टि में आ जाता है तो आँखें पीली हो जाती हैं, और उसे रूप भ पीले ही दिखाई देते हैं।

जब दुष्ट पित्त तीसरे परदे में (बाहर से दूसरे) चल जाता है तो उसे दिन को तो कुछ नहीं दिखाई पड़ता परन्तु रात के समय दिखाई पड़ता है।

यदि दोष थोड़ा हो तो रात के समय शीतलता के कारण पित्त की कुछ शान्ति हो जाती है, और चीजें दिखा पड़ने लगती हैं। इसी रोग को दिवांधता (दिन का अंधा पन) कहते हैं।

कफ विदग्ध दृष्टि—जब विकृत कफ दृष्टि के पहले औ दूसरे परदों में आ जाता है तब सब रूप सफेद दिखाई देते हैं, जब दोष तीनों परदों में आ जाता है तब दिन को सूर्य के प्रकाश के कारण कफ के क्षीण होने से दिखाई पड़ता है परन्तु रात को नहीं दिखाई पड़ता। इसी को रतौंधी भी कहते हैं।

विशेष—दिन को धूप में घूमने के कारण भी रात को

दिखाई नहीं पड़ता। इसमें सिर में ठडे तेल की मालिश और साग खाने से लाभ हो जाया करता है।

धूमदर्शी—शोक, परिश्रम, ज्वर, सिरदर्द या सिर में धूप आदि लगने से जब मनुष्य की दृष्टि नष्ट होती है उसमें कमी पडती है तो सारे पदार्थ धुएँ की तरह धुँधले दिखाई पड़ते है इसी रोग को धूमदर्शी रोग कहते हैं।

यह राग पित्त के बिगड़ने के कारण होता है। वैद्यवर गदाधर की राय से यह चौथे पटल में होने वाली व्याधि है और कातिक के मत से तीसरे परदे में। रात को पित्त शीतलता के कारण शान्त रहता है इस कारण धुँधला नहीं दिखाइ पड़ता साफ दीखता है।

ह्रस्व जात (ड्य) के लक्षण—जिनको दिन के वक्त छोटे पदार्थ बडी कठिनाई से भी नहीं दिखाई पड़ते परन्तु रात के समय शीतलता के कारण ठंडक पहुँचने से पित्त के कम होने के कारण दिखाई दें उसे ह्रस्व जात रोग कहते हैं। यह सुश्रुत के मत से लिखा गया है।

अन्य आचार्यो का मत है कि इस रोग में दिन के समय कम दीखता है और बडी चीजें छोटी दिखाई पड़ती हैं। यह भी बड़ी मुश्किल से। किन्तु रात के समय जैसी की वैसी चीजें दिखाई पडती हैं। यह रोग पित्त के कारण होता है।

नकुलाध्य—जब दृष्टि नेवले की दृष्टि के समान हो जाती है, और दिन में भी विचित्र विचित्र रूप दिखाइ देते हैं, तब उसे नकुलांध्य कहते हैं। इस रोग में रात को नहीं दिखाई पड़ता।

ह्रस्वजात और नकुलोध्य चौथे परदे पर होने वाले रोग हैं अत असाध्य हैं क्योंकि इनमें ललाई आ जाती है।

गम्भीरिका—वायु के कारण जब दृष्टि नष्ट हो
है, और सिकुड़ कर भीतर चली जाती है ।र उसमें गम्भीर
वेदना होती है, तो इस रोग को गंभीरिका कहते हैं।

बाह्यगत आगन्तुक रोग—दृष्टिशक्ति के नाश करनेवाले
जो बाहरी कारण और होवे हैं उन कारणों को आगन्तुक
कारण कहते हैं। एक सनिमित्त (जिसका कारण मालूम
हो) दूसरा अनिमित्त (जिसका कारण मालूम न हो)।

सनिमित्तक सिर के अभिपाप (अत्यन्त उष्णता) के
कारण होता है। विषैले फूलों की गध सूँघने से, समा
सिर के अभिघात के साथ नेत्रगत रक्त दूषित हो जाता
और दृष्टि नष्ट हो जाती है। इसके अतिरिक्त अभिष्यन्द
(रक्तज या सन्निपात आँख उठने) के कारण भी दृष्टि
नष्ट हो जाती है।

देवता ऋषि, गधर्व, भयकर सर्प आदि के देखने तथा
अत्यन्त चमकने वाली मणि इत्यादि के देखने से भी मनुष्य
की दृष्टि मारी जाती है। आजकल लड़ाई में भीषण गोला
बारी के कारण केवल शब्द सुनने मात्र से बहुत से लोग
अन्धे हो जाते हैं। ये सब अनिमित्त कारण हैं।

अनिमित्त कारण से जब दृष्टि नष्ट होती है तब आँख
वैडूर्य-मणि के समान स्वच्छ रहते हैं किसी प्रकार का
मण्डल आदि नहीं रहता परन्तु दिखाई नहीं पड़ता। चोट
आदि लगने के कारण भी दृष्टि नष्ट हो जाती है आँख
छोटी पड़ जाता है, उनमें पीडा होता है और फटी सी
दीखती है।

डाक्टरी मत

आयुर्वेदीय मत से दृष्टि-रोगों का वर्णन करने के बाद
अब कुछ दृष्टि सम्बधी रोग और कुछ दृष्टि में बाधा

डालनेवाले रोगों के अंग्रेजी नाम और जरा सा परिचय दे दिया जाता है ताकि पाठक उससे भी परिचित हो जायँ।

बहुत से लोग इस बात को नहीं समझते कि आँखों की खराबी और दृष्टिदोष ये दोनों अलग अलग दो प्रकार के आँखों के रोग हैं। आँखों के रोग आँख के अलग-अलग हिस्सों म रोग विज्ञान सबन्धी तब्दीलियों के कारण होते हैं और जो आँख के रोग के लक्षण (Symptom) दिखाई पड़ते हैं वे उन्हीं तब्दीलियों के कारण दिखाई पड़ते है। और आँख को और उसके अंगों को काम करने में (देखने में) बाधा पड़ती है। दृष्टिदोष (Defective vision) रोग विज्ञान सम्बन्धी तब्दीली के कारण नहीं होता बल्कि वह पूरी आँख की खराबी के कारण होता है जिसके कारण हमारी बीनाई जिन चीजों को हम देखते हैं उनकी दूरी के अनुसार उनको ठीक-ठीक देखने के लिए अपने में पूरी तब्दीली नहीं कर पाती। अर्थात आँखों की मांसपेशियाँ और नसे आदि इतनी सख्त हो जाती हैं कि चीजों को ठीक-ठीक देखने के लिए आँख के जिन हिस्सों को घटना बढ़ना चाहिए उनमें सख्ती के कारण हरकत नहीं होती और देखी जानेवाली चीज (Object) का प्रतिबिम्ब साम्वेदनिक झिल्ली (Retina) पर ठीक ठीक नहीं पड़ता। दूर-दृष्टि (Presbyopia) और समीपदृष्टि (Myopia) ये दृष्टि दोष हैं और मोतियाबिन्द (Cataract) ग्लाउकोमा (Glaucoma), इरिटिस (Iritis) आदि आँखों की बीमारी हैं।

आँख के बहुत से रोग ऐसे होते हैं जिनके कारण आदमी अन्धा हो जाता है यह वो उन रोगों का असर। दरअसल वे ऐसी बीमारी नहीं हैं कि दूर या नजदीक

की चीजों को ठीक-ठीक देखने (Accomodation) में रुकावट डालें।

मायोपिया—इसमें दूर की चीजें नहीं दिखाई पड़ती हैं परन्तु नजदीक की चीजें दिखाई पड़ती हैं।

हाइपरमेट्रोपिया (Hypermetropia)—इसमें नजदीक की चीजें नहीं दिखाई देतीं दूर की चीजें दिखाई देती हैं। यह रोग बूढ़े और जवान दोनों को होता है जब यह रोग बूढ़ों को होता है तब उसका नाम प्रेसबायोपिया (Presbyopia) पड़ जाता है।

आस्टिग्मैटिज्म (Astigmatism)—इसमें आँख के चारों ओर की मांसपेशियों में बराबर तनाव नहीं पड़ता इस कारण दिखाई पड़ने में अड़चन पड़ती है। मांसपेशियों में बराबर तनाव न पड़ने का कारण यह होता है कि दूषित खान-पान के कारण सख्त हो जाती हैं लचीली नहीं रह जाती।

स्ट्रैबिसमस (Strabismus)—इसी को स्क्विंट (Squint) भी कहते हैं इसमें स्नायविक दुर्बलता के कारण मांसपेशियाँ सकुचित हो जाती हैं और आँख टेढ़ी हो जाती है। इसको संस्कृत में जिह्मदृष्टि कहते हैं।

कैटरैक्ट (Cataract)—इसी को मोतियाबिन्द कहते हैं इसमें आँख पर एक काँच-जम जाता है जिससे रोशनी भीतर नहीं पहुँचती और आदमी अन्धा हो जाता है।

कलरब्लाइंडनेस (Colour blindness)—इस रोग में रंगों की पहचान ठीक-ठीक नहीं होती। मन्द-दृष्टि के कारण ऐसा होता है।

नाइट ब्लाइन्डनेस (Night blindness)—इस रोग में रात को नहीं दिखाई पड़ता।

डिटैचमेन्ट आफ दि रेटिना (Detachment of the retina)—इस रोग में रेटिना का बन्धन ढीला पड जाता है और वह अपनी जगह से हट जाता है। आँख में चोट लगने या भयंकर मायोपिया के कारण ऐसा हो जाता है। लगातार अधिक नम्बर का चश्मा पहनते रहने से भी आँखों पर अधिक जोर पड़ने के कारण यह रोग होता है।

फ्लोटिंग स्पेक्स बिफोर दि आइज (Floting specks before the eyes)—यह रोग शारीरिक अगों जैसे गुर्दा और लिवर, यकृत आदि के ठीक-ठीक कार्य न करने के कारण स्वास्थ्य खराब हो जाने से होता है। कभी-कभी यह रोग आँखों के अन्दर गन्दे सेल्स के रह जाने के कारण भी होता है। इस रोग का कोई खास महत्त्व नहीं है किन्तु कभी कभी इससे दृष्टिदोष हो जाता है और आँखों को तकलीफ होती है। इसमे आँखों के सामने धब्बे-धब्बे सी तैरती, कुछ चीज उड़ती दिखाई पड़ती है। शारीरिक अवस्था गिरने के कारण यह रोग होता है।

ग्लाउकोमा (Glaucoma)—यह आँख का बहुत ही खराब रोग है। इसमें आदमी अन्धा हो जाता है। आँख के तरल का दबाव (Pressure of aquious humour) बढ़ जाने से यह रोग होता है इसके लक्षण आयुर्वेद के गम्भीरिका या हताधिमथ रोग से कुछ मिलते-जुलते से होते हैं। बेरी बेरी रोग के बाद अकसर ग्लाउकोमा हो जाता है।

इरिटिस (Iritis)—आँख के काले भाग को आइरिस कहते हैं। कभी-कभी उसमें मदाह हो जाता है उसको इरिटिस कहते हैं।

अध्याय ७

आँखों के इलाज का सिद्धान्त

आँखों के खराब होने अथवा दृष्टि दोष के कारणों का वर्णन करने के बाद यह आवश्यक जान पड़ता है कि अब उसके इलाज के सिद्धान्त का संक्षेप में वर्णन किया जाय जिनको आधार मानकर आँख का इलाज किया जाता है।

आँख के खराब होने के मुख्यत तीन कारण गये हैं—(१) दिमाग का तनाव, (२) गलत तरीके भोजन, और (३) गर्दन की मांसपेशियों के बिगड़ जाने के कारण आँखों में काफी रक्त का न पहुँचना स्नायु का दुर्बल पड़ जाना। इसलिए आँखों का भी तीन ही प्रकार का हो सकता है। आयुर्वेद चिकित्सा का सिद्धान्त ही यह है कि जिस कारण से रोग होता है उस कारण को दूर कर देना ही इलाज है। अर्थात् वह रोग उस कारण के दूर कर देने से ही अच्छा हो जाता है। डाक्टर बेट्स ने आँखों के खराब होने का कारण दिमाग का तनाव माना है अत उसका इलाज भी यही बताया है कि दिमाग और आँख को ढीला किया जाय (Relaxation of eye)। प्राकृतिक ढंग से इलाज करनेवाले लोग भोजन पर जोर देते हैं और फल दूध और सब्जी खिलाकर तथा उपवास कराकर दृष्टि दोष दूर करते हैं। जो लोग स्नायु-मंडल के विकार और गर्दन की खराबी से आँख की खराबी का सम्बन्ध मानते हैं वे रीढ़ का ही उपचार करते हैं और उसको सजीव

करते हैं ऐसे चिकित्सक आस्टियोपैथ्स (Osteopaths) और शिरोप्रैक्टर्स (Cheropractors) कहलाते हैं। ये सभी विधियाँ अपने अपने क्षेत्र में कामयाबी के साथ आँख के दोष को दूर करती हैं।

आँख की खराबी के सम्बन्ध में यह कह सकना बहुत ही कठिन है कि इसी एक कारण से आँख खराब हुई है और इसके लिए एक ही उपाय है। प्रायः ऐसा होता है कि एक दो या तीनों कारणों से आँख खराब होती है और तीनों उपायों का एक साथ ही काम में लाना चाहिए। अर्थात् दिमाग और आँख को आराम देने के लिए डाक्टर बेट्स का तरीका काम में लाना चाहिए। और भोजन सुधार के साथ-साथ गर्दन की मांसपेशियों की सिकुड़न कम करने और स्नायु मण्डल को बल देने के लिए उपाय करना चाहिए।

आयुर्वेदीय चिकित्सा-पद्धति का सार अंश भोजन-सुधार है इसलिए प्राकृतिक चिकित्सकों का भोजन और उपवास पर अधिक जोर देना हम भारतवासियों के लिए नई चीज नहीं है यह हमारी प्राचीन पद्धति है। स्नायु और रीढ़ की हड्डियों को बल देने के लिए प्राचीन काल में योगासन मौजूद थे। उन उपायों का अवलम्बन करके प्राचीन काल के ऋषि मुनि और गृहस्थ भी गर्दन की मांसपेशी में लोच कायम रखते थे। डाक्टर बेट्स ने जो मांसपेशियों और दिमाग को आराम देने और तनाव कम करने की बात कही है वह भी भारतवासियों के लिए नई बात नहीं। योग की शिथिलीकरण क्रिया से दिमाग और आँख की मांसपेशियों को ही विश्राम नहीं मिलता बल्कि सारे शरीर की नसों स्नायुओं और मांसपेशियों को विश्राम मिल जाता

है। शवासन विश्राम के लिए ही किया जाता है। ड
बेट्स ने आँखों के विश्राम के लिए आँख को हथेलियों
ढकने का ढंग आविष्कृत किया है। उसे पामिंग कहते हैं
इस प्रकार का ही एक तरीका प्राचीन काल में भारत
प्रचलित था।

गले के थाइराइड ग्रन्थि (यह हमारे गले में होती है
का रस हमारे शरीर के लिए बड़ा उपयोगी है, इस
कारण सब पदार्थों का पाचन ठीक होता है, खास
चर्बी अच्छी तरह पचने लगती है। इस रस के वही क
हैं जो विटामिन ए और बी के हैं। ये दोनों विटामि
चर्बी को पचाने में मदद देते हैं, पाचन शक्ति को मज
बनाते हैं। थाइराइड रस की कमी के कारण बहुत
आँख के रोग पैदा हो जाते हैं। जिस प्रकार आँख
रोगों को दूर करने और अन्धेपन से बचने के लि
विटामिन ए की जरूरत पड़ती है उसी प्रकार थाइरा
ग्रन्थि के रस की पड़ती है। इसीलिए सर्वांगासन
हलासन जो थाइराइड ग्रन्थि को उत्तेजना देने वाले
उसी प्रकार आवश्यक हैं जिस प्रकार हमारे भोजन
विटामिन ए का होना।

इस प्रकार हम इस निश्चय पर पहुँचते हैं कि f
सिद्धान्तों को आज हम नये आविष्कार के रूप में दे
हैं वे सब भारतवर्ष में प्रचलित थे और लोग उन
उपयोग आँखों के इलाज के सम्बन्ध करते थे। फिर
हम इन नवीन आविष्कारकों को इसलिए विशेष सम

आँख के इलाज के लिए जो उपाय बताये गये हैं वे बड़े सीधे हैं और अपने घर में सुविधा के समय किये जा सकते हैं। आँखों में तनाव या सख्ती न आने देना ही आँखों को ठीक रखने की कुञ्जी है। स्वस्थ आँखें स्थिर नहीं रहतीं सदैव तैरा करती हैं। पलकें भी स्थिर नहीं रहतीं सदैव हमारे बिना प्रयत्न के ही गिरती उठती रहती हैं। जब आँख खराब होती है तब इन दोनों क्रियाओं को फिर आँखों में ला देने से आँखें स्वस्थ हो जाती हैं। आँखों को विश्राम देने, उनकी मांसपेशियों, नसों, स्नायुओं को ढीला करने से उनमें लोच आती है, उनकी सख्ती दूर होती है। पलक मारने की आदत डालने से फिर पलकें अपने आप गिरने उठने लगती हैं।

आँखों का इलाज आपरेशन या नश्तर लगा कर भी किया जाता है। आजकल उसका बड़ा प्रचार भी है।

शस्त्र चिकित्सा द्वारा जिस प्रकार शरीर के बहुत से रोग अच्छे किये जाते हैं उसी प्रकार आँख के बहुत से रोगों में भी शस्त्रक्रिया की जरूरत पड़ जाती है। शस्त्रक्रिया से बहुत से रोग अच्छे हो जाते हैं यह बात बिलकुल सच है। बहुत से रोग शस्त्रक्रिया करने पर भी अच्छे नहीं होते और बहुत से रोगियों को शस्त्रक्रिया से अन्य अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्राचीन काल में भी शस्त्रक्रिया होती थी और अब भी होती है। प्राचीन काल के भारतीय शस्त्र वैद्य स्थानिक उपचार के बदले शस्त्रक्रिया करते थे और शरीर शोधन द्वारा शरीर का जहर निकाल देते थे और खान पान की उचित व्यवस्था करके रोग को जड़ से अच्छा कर देते थे। आज कल के वैज्ञानिक डाक्टर शस्त्र चलाने में तो निपुण हैं किन्तु शरीर शोधन

करते कि स्नायुओं में बल दिया जाय और मांसपेशियों को सजीव बनाया जाय। इसका नतीजा यह होता है कि बीमारी जड़ से नहीं जाती। इसके अलावा आँख में शस्त्र चलाने में जोखिम भी बहुत रहता है। आपरेशन के बाद बहुत से उपद्रव भी खड़े हो जाते हैं, ये आँखों के अलावा, फेफड़ा, स्नायु-मण्डल और मस्तिष्क के रोग भी उत्पन्न करते हैं। सर्जन की शस्त्रक्रिया की चतुराई इन उपद्रवों को रोकने में बेकार होती है।

आँख में आपरेशन करने से नसों के कट जाने के कारण बहुत खून बहने लगता है और रोगी बहुत कमजोर हो जाता है, इस रक्त बहने के कारण आपरेशन करने में असुविधा होती है। कभी कभी आँख से इतना खून गिरता है कि खून के साथ ही साथ आँखों के अन्दर का तरल पदार्थ उससे बाहर निकल आता है और आँख का गोला बैठ जाता है। ग्लाउकोमा और डिटैचमेंट आफ रेटिना में रक्तस्राव के कारण ताल के खराब हो जाने का डर रहता है और धुँधलापन उत्पन्न हो जाता है जिसके कारण मोतियाबिन्द का रोग शुरू हो जाता है। यदि रेटिना (सायेदनिक भिल्ली) स पीले दाग(Yellow spot) से रक्त बहने लगे तो दृष्टि सम्बन्धी बहुत से रोग उत्पन्न हो सकते हैं। यदि रेटिना के अन्य हिस्से से रक्त गिरे तो दृष्टि दोष क होने की सम्भावना नहीं रहती।

आँख की ऊपर की भिल्ली, कानिया, कृष्णमण्डल (Iris) ताल और आँख के तरल भाग में भी उप होते हैं। आँख की ऊपरी भिल्ली बुढ़ापे म कड़ी हो है और आपरेशन के समय जब चिमटी से पकड़ी

जाती है तब टूट जाती है। कभी-कभी कार्निया की ऊपरी सतह घिस जाती है और उसमें दर्द, और जलन होती है। तथा रोशनी की ओर ताका नहीं जाता और आँखों मे पानी बहने लगता है। कभी-कभी डाक्टर की गलती से या यों भी कृष्णमण्डल में छुरी लग जाती है, और उसके कारण उससे रक्त बहने लगता है और दर्द हो जाता है।

कभी-कभी आपरेशन का घाव फट जाता है। ऐसा स्नायुमण्डल की कमजोरी के कारण होता है। कभी-कभी सख्त तनाव के कारण ऐसा हो जाता है। कै, खाँसी छींक और बेचैनी के कारण तनाव बढ़ जाता है और घाव खुल जाता है। कभी कभी आँख की भीतरी नसें अपने स्थान से हट जाती हैं, और घाव में फँस जाती हैं। यदि ऐसा हो जाय तो घाव भरने में रुकावट पड़ती है और वहाँ खुजली और जलन होती है। कभी-कभी इससे ग्लाउकोमा भी हो जाता है।

आँख के आपरेशन में अनेक रोग उत्पन्न हो ही जाते हैं। इसमें बड़े लम्बे काल तक बिना हिले-डुले रहने की जरूरत पड़ती है जिसमें घाव भर जाय। किन्तु कमजोर और बूढ़े रोगियों को इस प्रकार रहने में निमोनिया हो जाता है।

यदि रोगी की प्रोस्ट्रेट ग्रन्थि बढ़ गई हो और उसकी आँख का आपरेशन किया जाय तो उपद्रव स्वरूप उसका पेशाब रुक जाता है इसके अलावा आपरेशन के लिए आँख में ऐसी दवाइयाँ डालनी पड़ती हैं ताकी वह स्थान चेतना-हीन हो जाय। कभी-कभी क्लोरोफार्म सुँघा कर भी आपरेशन करना पड़ता है। इन दवाइयों और क्लोरो-

फार्म का भी अपना असर होता है जिसे रोगी को पड़ता है। क्लोरोफार्म बहुत से रोगों में नुकसान भ करता है।

ऊपर आपरेशन से होने वाले उपद्रव और असुवि धाओं का वर्णन किया गया है। आपरेशन से बच सर्वैव अच्छा है। जब तक आँख की बीमारी पुरा पड़ती है और इस योग्य होती है कि शस्त्र चलाया जा यदि रोगी चाहे तो उतने समय में उचित भोजन औ इस पुस्तक में बताई रीतियों का पालन करके स आँख को अच्छा कर सकता है।

आयुर्वेदीय मत से आँखों में तरह-तरह के सु और गोली रस आदि डाल कर उसकी रोशनी ठी रखी जाती है। रोग उन्हीं उपायों से दूर भी किए जा हैं। इन दवाइयों का प्रभाव अद्भुत होता है। प्राकृति उपायों का सहारा लेते हुए यदि दवाइयाँ भी डाली जा तो लाभ जल्द होता है। दवाइयों का वर्णन यथास्थ आवेगा।

अध्याय ८

आँख का इलाज—शिथिलीकरण

सूर्य किरण चिकित्सा

भगवान सूर्य की महिमा हिन्दू धर्म में बहुत गाई ग है। अनेक पुराण सूर्य की महिमा गाथा से भर हैं। हिन्दू लोग सूर्य को देवता मानकर पूजते हैं। हिन्दु

का दैनिक कृत्य—त्रिकाल सध्या—सूर्य की ओर मुँह करके किया जाता है और प्राणायाम के समय आँख बन्द करके मुँह सूर्य की ओर किया जाता है, दोपहर की सन्ध्या में अँगुलियों के सूराख से सूर्य को देखते है। यह हमारा दैनिक धार्मिक कृत्य है। इससे आँखों म अपूर्वशक्ति आती है आँखो के सभी रोग नष्ट हो जाते हैं। मारकण्डेय पुराण में सूर्य की प्रशंसा में लिखा है—

एतानि द्वादश नामानि य पठेत श्रद्धयान्वित ।
अध कुष्ठ हरश्चैव दारिद्रय हरते ध्रुवम्।

सूर्य के माहात्म्य में सूर्य के बारह नामों को गिनाकर अन्त में यह कहा गया है कि सूर्य के सम्मुख जो प्रतिदिन इस स्तोत्र का श्रद्धा से पाठ करे तो अन्धापन और कुष्ठ रोग दूर होते हैं और दरिद्रता दूर होती है। इससे साफ-साफ मालूम होता है कि कुष्ठ रोग और अधेपन पर सूर्य की किरणों का प्रभाव पुराने जमाने के लोगों को खूब मालूम था। सूर्य की किरणों से तन्दुरुस्ती के बढ़ने का भी प्रभाव उनको मालूम था। क्योंकि बिना तन्दुरुस्ती बढ़े दरिद्रता दूर नहीं हो सकती। लिखा भी है—

आरोग्य भास्करादिच्छेद्धनमिच्छेद्धुताशनात्।
ज्ञानचशंकरादिच्छेद् मुक्तिमिच्छेज्जनार्दनात् ॥

इस श्लोक का भावार्थ यह है कि सूर्य से आरोग्यता का कामना करे और अग्नि से धन की इच्छा करे, शंकर भगवान से ज्ञान की याचना करे और विष्णु भगवान से मुक्ति की इच्छा करे।

वेद में भी लिखा है—आदित्या जायतेदृष्टि। अर्थात् सूर्य से दृष्टि शक्ति उत्पन्न होती है। और भी लिखा—चक्षुर्नो धेहि चक्षुषे चक्षुर्विख्यै तनुभ्य इसका अर्थ यह है कि हमारे

नेत्रों को ज्योति और हमारे शरीर को ज्योतिमय करने के लिए प्रकाश दो। सूर्य सूक्त में आया है सुदशात्वा वयं प्रति पश्येम अर्थात् हे नेत्रों को लाभकारी सूर्य हम तुम्हें देखेंगे।

आजकल के प्राकृतिक चिकित्सक सूर्य से बहुत से रोग दूर करते हैं जैसे क्षय, आन्त्र क्षय, कण्ठमाला, नासूर पाण्डु रोग, बच्चों का सूखा रोग आदि भयानक रोग सूर्य की किरणों से अच्छे होते हैं।

सूर्य की रोशनी दवाइयों और जल पर अनेक रंग की शीशियों द्वारा पहुँचा कर उनको विशेष गुणकारी बना लेते हैं। अब यह सिद्ध हो गया है कि सूर्य किरणों द्वारा आँखों के प्राय, सभी रोग दूर होते हैं। जिनकी आँखें खराब हों उनको जहाँ तक सम्भव हो आधे आधे घण्टे दोनों समय आँखों पर सूर्य की रोशनी डालनी चाहिए इसकी विधि यों है।

प्रातःकाल आँगन या मैदान में चाहे खड़े हो जाइए चाहे कुरसी आदि पर बैठ जाइए। आँखों की पलक हल्के से बन्द कर लीजिए किन्तु आँख मींचिए नहीं। सूरज की तरफ मुँह करके आँखों पर सूरज की सीधी किरणें पड़ने दीजिए और सिर को आहिस्ता आहिस्ता दाहिने-बायें हिलाते रहिए जिसमें आँख के प्रत्येक हिस्से पर किरणें पड़ सकें। इस प्रकार १० मिनट तक किरणें पड़ने दें फिर कमरे में या ठंडे स्थान पर चले आवें और पाँच मिनट तक हथेलियों से दोनों आँखों को ढक लें। जब आप आँख खोलेंगे तो आपकी रोशनी बढ़ी मिलेगी। जब आँख ठंडी हो जायें तो ठंडे पानी से धो लें। कुछ चिकित्सक सूर्य किरण लेने के तुरन्त बाद ठंडे जल से आँख धोने की राय देते

गायुर्वेद के मत से तेज गर्मी से आकर तुरंत आँखों को ठंडक पहुँचाने से आँखें खराब होती हैं। मैं अपनी आँखें दो-चार मिनट बाद धोता हूँ।

आँख पर सूर्य की किरणें लेने से आँख की मांसपेशियाँ और स्नायु जाल ढीले और मजबूत तथा बलवान बनते हैं इनमें गति आती है आँखों पर का बोझ हलका होता है और आँखों की ओर रक्त की गति बढ़ जाती है। इसलिए खराब आँखें जल्द अच्छी होती हैं।

सूर्य की किरणें छोटे बच्चों की आँखों पर भी पलकें बन्द करके डाली जाती हैं। सभी अवस्था के लोग सूर्य की किरणों से लाभ उठा सकते हैं। ऊपर की बताई विधि से शाम को भी सूर्य की किरणें आँखों पर डालनी चाहिए। कम से कम दिन में दो बार ये किरणें आँखों पर डालनी चाहिए। जाड़े के दिनों में किसी समय भी सूर्य की किरणें आँखों पर डाली जा सकती हैं परन्तु गरमी के दिनों में सुबह-शाम ही यह चिकित्सा करनी चाहिए। हरे पत्तेवाली घनी टहनियों को आँख के सामने रखकर उसके बारीक सूराख से सूर्य की ओर एक दो सेकेंड आँखें खोल कर देखने से भी लाभ होता है। नंगी आँखों से सूरज की ओर नहीं देखना चाहिए इससे आँखों के खराब होने का डर रहता है। पलकें बन्द करके सूर्य की किरणें आँखों पर लेने से किसी प्रकार के नुकसान का डर नहीं है। यदि रोग गभीर होता है तो बन्द पलकों पर आतशी शीशा के द्वारा सूर्य की किरणें डाली जाती हैं। आँख खोल कर आँख के सफेद हिस्से पर भी एक दो सेकेंड के लिए लोग सूर्य की किरणें डालते हैं और शीशे को इधर-उधर

हिलाते रहते हैं जिससे किरणें एक ही स्थान पर न पड़ें। सूर्य की किरणों का प्रयोग रोहे दूर करने में भी किया जाता है। आतशी शीशा द्वारा सूर्य की किरणें किसी तजुर्बेकार आदमी की देख-रेख में लेनी चाहिए स्वयं अपने आप न लेनी चाहिए।

जब आँखों को आदत पड़ जाय तब कुछ तेज धूप में भी आँखों पर सूर्य की किरणें डाली जा सकती हैं परन्तु शुरू में प्रातःकाल की हलकी धूप से शुरू करना अच्छा है।

आँख पर सूरज की रोशनी डालने से पलकों की सूजन, आँख के काले मण्डल के रोग, आइरिस के राग, रेटिना (साम्वेदनिक झिल्ली) के रोग और आप्टिक नर्व के कारण आँख की सूजन, ग्लाउकोमा, और अन्य प्रदाह (Inflamation) के रोग दूर होते हैं। घर्षों के राग में भी लाभ होता है।

आँखों पर सूर्य की किरणें डालने के बाद आँखों को आराम मिलना चाहिए, दृष्टि साफ होनी चाहिए यदि धुँधला दिखाई पड़े तो यह समझना चाहिए कि आँखों पर जोर पड़ रहा है और पामिंग और स्विंगिंग करके आँखों को आराम पहुँचाना चाहिए।

आँख धोने के जो उपाय नेत्र-स्नान की विधि में बताये गये हैं उनमें से किसी भी तरीके से सूर्य चिकित्सा के बाद आँखों को धोना लाभकारी होगा। मैं अपने अनुभव के आधार पर कह सकता हूँ कि सूर्य चिकित्सा बिना आँखें अच्छी नहीं हो सकतीं।

पामिंग

डाक्टर बेट्स का यह मत है कि आँख पर और दिमाग पर तनाव पड़ने के कारण लोगों को कम दिखाई पड़ने

का रोग हो जाता है। इसका इलाज आपने आँख को आराम पहुँचाना बताया है। दिन भर काम करने के बाद जब हम थक जाते हैं तब हमारा शरीर आराम चाहता है और हम रात को सो जाते हैं। रात को सोते समय शरीर की प्रत्येक नस को ढीला करके सोना चाहिए तभी पूरी थकावट निकल पाती है। रात को सोकर हम अपने में ताजगी भर लेते हैं और हम सुबह उठते हैं तो नये उत्साह से काम करने की नई शक्ति लेकर उठते हैं। सोते समय आँख को जैसा आराम मिलना चाहिए वैसा नहीं मिलता इसलिए आँख को खास ढंग से आराम पहुँचाया जाता है आँख को विश्राम देने के लिए कई तरीके हैं। उनमें पामिंग सबसे उत्तम तरीका है। इससे लाभ भी बहुत जल्द होता है। कभी-कभी ठीक ढंग से पामिंग करने से एक ही दिन में आँख की रोशनी बढ़ जाती है।

अँग्रेजी में पाम शब्द का अर्थ हथेली होता है। पामिंग का अर्थ है आँख को हथेली से ढकना। प्रत्येक आदमी को यह अनुभव होगा कि जब देखते देखते आँखें थक जाती हैं तब वह आँखें बन्द कर लेता है। आँखें बन्द करने से आँखों को आराम मिलता है। आँखों में रोशनी पहुँचने से आँखों को आराम नहीं मिलता है इसलिए पलके बन्द कर ली जाती हैं। जब हम आँख बन्द करके खोलते हैं तब आँखों में उतनी तकलीफ नहीं रहती, आँखों को आराम मालूम होता है। पामिंग करने या हथेली से आँख को ढकने पर पलकों से आँख ढक लेने की अपेक्षा अधिक आराम मिलता है क्योंकि हथेली से ढकने से आँखों में रोशनी बिलकुल नहीं पहुँचती। आँख ढकी रहने पर

पूर्ण अन्धेरे में रहती है। डाक्टर बेट्स का मत है
ढकने से उजेला या प्रकाश न मिलने से आँखों को
पहुँचता है। हमारा आयुर्वेद हथेली से आँख को
लता पूर्वक स्पर्श करने की अनुमति देता है और
प्रकार आँख की रोशनी बढ़ती है ऐसा आदेश किया
है। लिखा है—

> भुक्त्वा पाणितले घृष्ट्वा चक्षुषोर्यदि दीयते।
> जात रोगा विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च॥
>
> शार्ङ्गधर, खण्ड ३, अ० १३, श्लो० १२३

अर्थ—भोजन के बाद हाथ धोकर गीले हाथों
दोनों हथेली आपस में घिसकर नेत्रों में लगावे तो
हुए रोग तथा तिमिर रोग दूर होवे हैं।

यह श्लोक सुश्रुत, शार्ङ्गधर, भावप्रकाश आदि
ग्रन्थों में है। भोजन करने के बाद हाथ में लगा जल आँ
की रोशनी बढ़ाता है और हथेलियों के स्पर्श से रोश
बढ़ती है। हथेलियों से आँख को स्पर्श करने में ही पामि
की क्रिया हो जाती है। डाक्टर बेट्स ने इस में सुध
करके इसे आँख की चिकित्सा का एक मुख्य अंग ब
दिया। आँख की रोशनी बढ़ाने के लिए पामिंग को ईश
का एक वरदान जानना चाहिए। हाँ, केवल आँख ढ
मात्र से लाभ न होगा जब तक दिमाग को भी पू
आराम न पहुँचाया जाय। पामिंग शान्ति से बैठ
सब चिन्ता और फिकर छोड़ कर करनी चाहिए।
मेरा अनुभव है कि भोजन के बाद गीले हाथों
५-७ मिनट पामिंग करने से आँखों को बड़ा आर
मिलता है।

पामिंग का समय

आँख की रोशनी बढाने के लिए प्रात काल पामिंग करना सब से अच्छा है। आयुर्वेद के मत से भोजन करने के बाद गीले हाथों को घिस कर पामिंग करनी चाहिए। यह तो आँख के स्वस्थ रहने की हालत के लिए है। आँख के इलाज के सिलसिले में ४ ५ बार पामिंग करनी चाहिए। जितनी अधिक देर तक पामिंग की जाती है आँख की रोशनी बढ़ने में उतनी ही अधिक मदद मिलती है। सोने के पहले पामिंग करने से नींद अच्छी आती है। आँख के पुराने रोगियों को, बुढ़ापे के कारण जिनकी आँख खराब रहती है उनको दिन में १० १५ बार तक पामिंग करने की जरूरत पड़ती है। बूढे रोगियों को आधा घंटा पामिंग कराकर आधा घंटा विश्राम दे, फिर आधा घंटा पामिंग करावे। इस प्रकार सारा दिन पामिंग कराने से प्राय एक ही दिन में आँख की रोशनी लौटती देखी गई है।

पामिंग की विधि

पामिंग सदैव बैठ कर करनी चाहिए खड़े-खड़े, चलते या लेटकर पामिंग न करनी चाहिए। जिस प्रकार बैठने में आराम मिले उसी प्रकार बैठना चाहिए। आराम कुर्सी, कुर्सी या सोफा बैठने के लिए अच्छे होते हैं। आराम से बैठ कर यह सोचना चाहिए कि मैं अपने शरीर और दिमाग की तमाम नसों और मांसपेशियों को ढीला कर रहा हूँ। दो-तीन बार के अभ्यास करने से यह अनुभव होने लगेगा कि सब नसें ढीली हो गईं और आराम मिल रहा है। इसके बाद बायें हाथ की हथेली से बाईं आँख और दाहिने हाथ की हथेली से दाहिनी

आँख ढक देनी चाहिए। हाथ की उँगलियाँ ललाट पर रहनी चाहिए। नीचे के हाथ की उँगली पर ऊपर के हाथ की उँगली तिरछी पड़नी चाहिए। आँख ऐसी ढकी रहनी चाहिए जिसमें आँख के भीतर जरा भी रोशनी न जाने पावे और आँखों पर जरा भी दबाव न पड़े। पामिंग करते समय नाक न दबने पावे। और साँस लेने में किसी प्रकार की रुकावट न पड़े। इस प्रकार आँख ढककर दोनों कुहनियों को घुटनों पर टेक देना चाहिए। दोनों घुटने आपस में सटे रहेंगे। गर्दन झुक जायगी। गर्दन की मांसपेशियाँ और नसें बिलकुल ढीली रखनी चाहिए। इस प्रकार पामिंग करने से बहुत आराम मिलता है। सामने मेज रख कर कुहनियाँ मेज पर भी टेकना कोई हर्ज नहीं है परन्तु मेज नीची होनी चाहिए जिससे टेकने पर गर्दन कुछ नीचे को झुक जाय।

पामिंग करते समय आँख को जोर से नहीं मींचना चाहिए। आँख, गर्दन और दिमाग की मांसपेशियों और नसों को खूब ढीली कर देना चाहिए। इस ढीला करने की क्रिया को अँग्रेज़ी में रिलैक्सेशन (Relaxation) कहते हैं। मन में यह सोचने से कि मैं तमाम नसों और मांसपेशियों को ढीली कर रहा हूँ और उनको छोड़ देने से ही वे ढीली हो जाती हैं। इस ढीलेपन की पहचान यह है कि अपने को आराम मिलने लगता है। जब तक यह स्थिति [illegible] तब तक [illegible] चाहिए कि पामिंग [illegible] नहीं हो [illegible]

इस प्रकार दो [illegible] आँख [illegible]

खोलकर [illegible]। कोई [illegible]

[illegible] बार [illegible] यह

के अक्षर पहले से अधिक काला दिखाई पड रहा है। जब ऐसा दिखाई पडे तब समझना चाहिए कि पामिंग ठीक हो रही है। आँख खोलकर समूचे अक्षर को एक बार ही मत देखिए। उसके एक अश को देखिए फिर पामिंग कीजिए और फिर देखिए। आप देखेंगे कि अक्षर के जिस अश को आप देख रहे हैं वह शेष अक्षर से अधिक काला है इसी प्रकार अक्षर के प्रत्येक हिस्से को देखिए। फिर उस अक्षर के इधर-उधर की सफेद जगह को देखिये इस प्रकार पामिंग करने और पढ़ने का अभ्यास साथ-साथ करने से बहुत लाभ होता है। बिना पढ़े भी पामिग करने में कोई हर्ज नहीं है। पामिंग करने और पढने का जो तरीका ऊपर बताया गया है उससे सेन्ट्रल फिक्सेशन या त्राटक क्रिया भी होती रहती है। सेन्ट्रल फिक्सेशन की विधि आगे बताई गई है।

४ ६ मिनट से शुरू करके १५ मिनट तक हथेली से आँख को ढका जा सकता है/ २ मिनट तक हथेली से आँख को ढकने में जितना लाभ होगा १५ मिनट तक ढकने में उससे अधिक लाभ होगा। आँखों को फाड़कर नहीं खोलना चाहिए आधी पलक खोलनी चाहिए। और बराबर पलक झपकाना चाहिए।

/पामिंग करते समय खूब अँधकारमय दिखाई पड़ना चाहिए यदि सफेद या चितकबरापन का आभास हो तो समझना चाहिए कि आँखें बहुत खराब हैं। जैसे-जैसे आँखों की रोशनी बढ़ेगी यह चितकबरापन कम होता जायगा और कालापन बढ़ता जायगा/

पामिंग करते समय किसी काले दृश्य का ख्याल करना चाहिए। या कोई आन द दायक विषय सोचना

चाहिए। सुन्दर फूल, सुन्दर कहानी का प्लाट, कोई सुन्दर दृश्य, नौका विहार आदि आनन्द देने वाले विषयों पर सोचना चाहिए। समूचे दृश्य को एक बार ही नहीं सोचना चाहिए। उसको क्रम से शुरू से आखिर तक एक-एक बात को सोचना चाहिए। इस प्रकार स्मरणशक्ति भी बढ़ेगी और पामिंग भी होगी।

जैसी फुरसत हो उसी के अनुसार १० मिनट से आधे घंटे तक पामिंग करनी चाहिए जिनको अधिक फुरसत हो वे और अधिक समय तक पामिंग कर सकते हैं।

शारीरिक थकावट, भूख, क्रोध, शोर, अस्वस्थता और मानसिक चिन्ता के समय पामिंग करने से आँख को कोई लाभ नहीं होता। क्योंकि उत्तेजना के कारण मांसपेशियाँ और नसें ढीली नहीं हो पातीं।

सिर दर्द में पामिंग करने से दर्द कम हो जाता है। थकावट और उत्तेजना कम करने के लिए कुछ देर पामिंग करनी चाहिए।

पामिंग करके पढ़ने का अभ्यास

जैसे-जैसे पढ़ने का अभ्यास बढ़ता जाय समीपदृष्टि में फासला बढ़ाया जाय और दूरदृष्टि में फासला कम किया जाय।

इसी अध्याय में पहले पामिंग करके पढ़ने के बारे में लिखा गया है उसे ध्यान में रखना चाहिए। अगर एक आँख अच्छी है और दूसरी खराब तो पामिंग करके पहले अच्छी आँख से पढ़े और पामिंग करे, फिर खराब से पढ़े और पामिंग करे। अगर दोनों आँखें खराब हों तो दोनों आँखें खोलकर पढ़ना चाहिए।

नेत्र-स्नान

जिस प्रकार स्नान से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है उसी प्रकार नेत्र-स्नान आँखों को स्वस्थ रखता है। शीतल जल आँख की मांसपेशियों और स्नायु-जाल को ढीला (Relax) करने में अद्भुत प्रभाव रखता है।

आयुर्वेद का मत है कि मुँह में पानी भरकर प्रतिदिन आँखों को दिन भर में तीन बार शीतल जल से अच्छी तरह धोने से आँखों में कोई रोग नहीं होता। यथा—

शीतांबुपूरितमुख प्रतिवासरं य ,
कालत्रयेण नयनद्वितय जलेन।
आसिचति ध्रुवमसौ न कदाचिदक्षिरोग,
व्यथाविधुरतां भजतेमनुष्य ॥

शार्ङ्गधर, खण्ड ३, अ० १३, श्लोक १२४

अर्थ वही है जो ऊपर लिखा गया है।

यों तो मुँह धोते समय आँखों पर पानी सभी डाल लेते हैं या गीले हाथों से,आँखों को पोंछ लेते हैं किन्तु उतना ही काफी नहीं है। आँखों को प्रतिदिन ठीक ढग से धोना चाहिए। आँख धोने के लिए एक शीशे का ग्लास मिलता है उसे अंग्रेजी में आई कप (Eye cup) कहते हैं। उसमें पानी भरकर उसे हलके हाथों आँख पर लगाना चाहिए और सिर नीचे करके पलकें उसमें खोलनी चाहिए। इस प्रकार अच्छी तरह नेत्र-स्नान होता है। आई कप देर तक आँखों में नहीं लगाये रहना चाहिए। आधे आधे मिनट पर उसे आँखों पर से हटा लेना चाहिए। इस प्रकार दो-तीन मिनट तक नेत्र-स्नान करना चाहिए। एक आँख धो लेने के बाद उसमें फिर दूसरा पानी भरकर दूसरी आँख धोनी — ्ए।

जो अंश आपकी आँख के सामने हो वही सबसे
और साफ दिखाई दे।

त्राटक का अभ्यास मन को शान्त करके कर
चाहिए। मन यदि चंचल होगा तो अभ्यास ठीक न
होगा। क्योंकि जिस चीज को आप आँख से देखते
आँख बन्द करके उसका ध्यान भी करना पड़ता है
ध्यान के बाद आँख खोलकर फिर उस चीज को देख
पड़ता है यदि आप आँख बन्द करके उस चीज के
और अधिक काला दिखाई देने का ख्याल मन में
करेंगे तो रोशनी बढ़ने में विलम्ब होगा। पाम
करते समय सेन्ट्रल फिक्सेशन का अभ्यास किया
सकता है।

पुस्तक को उलट दीजिये और अक्षरों को पढ़
चेष्टा किये बिना लाइनों के बीच की सफेद जगह
निगाह दौड़ाइये और ख्याल कीजिये कि लाइनों के
की सफेद जगह पहले से अधिक सफेद है। इसी प्र
को अक्षरों के बीच की छूटी जगह पर भी ख्याल र
और ख्याल कीजिये कि वह पहले से अधिक सफेद
इस तरह कई पेज रोज पढ़िये इस अभ्यास से आँख
रोशनी बढ़ जाती है। किताब में अक्षरों पर निगाह
जमाइये बीच की सफेद लाइन पर निगाह दौड़ा
आप देखेंगे कि इस प्रकार निगाह दौड़ाने से अक्षर
से काले और साफ दिखाई पड़ते हैं। यह अभ्यास पु
सीधी रखकर भी कर सकते हैं लेकिन उलट देन
सुविधा यह होती है कि इस प्रकार पढ़ने की चेष्टा
होगी और पुस्तक सीधी रहने में पढ़ने लगने से अभ्य
ठीक न होगा।

एक प्याला पानी में आधा चम्मच पिसा हुआ सेंधा नमक मिलाने से आँख धोने लायक नमक का घोल तैयार हो जाता है।

हरड़, बहेड़ा और आँवला लाकर तीनों की अलग अलग गुठली निकाल कर छिलका अलग कर ले। फिर तीनों को बराबर-बराबर मिलाकर कूट डाले। यदि यह कुछ मोटा भी रहे तो कोई हर्ज नहीं। इसी दवा को त्रिफला कहते हैं। तीन माशे इस चूर्ण को एक प्याले पानी में शाम को भिगो देना चाहिए। सुबह मलकर कपडे से छानकर पानी अलग कर लेना चाहिए इसी पानी से आई कप से आँख धोना चाहिए। इस पानी से उठी हुई आँखें भी धोते हैं। इससे आँख के सभी रोग दूर होते हैं। त्रिफले के जल से हमेशा आँख धोते रहने से आँख में कभी कोई रोग नहीं होता।

पलक झपकाना (Blinking)

एक टक देखने से आँखों पर बहुत जोर पड़ता है। इस जोर को कम करने के लिए भगवान ने हमारी पलकें ऐसी बनाई हैं जो हर समय बिना हमारे प्रयत्न किये ही झपकती रहती हैं उनके झपकने से क्षणिक आराम आँखों को मिल जाता है। पलक झपकने के बाद जब आँख खुलती है तब रोशनी बढ़ी हुई रहती है। छोटे बच्चों को देखिये बिना कोशिश किये किस प्रकार उनकी पलकें गिरती और उठती हैं। वैसे ही होना चाहिए। आँख को हर समय तैरते रहना चाहिए। आधी पलक गिराने से भी काम चलता है यह जरूरी नहीं है कि पूरी पलक गिराई जाय।

कुछ लोग समझते हैं कि बिना पलक गिराये से चीज साफ दिखाई देगी यह ख्याल गलत है। बिना पलक गिराये देखा जाय तो चीज धुँधली दिखाई देने लगती है। पलक झपकाते हुए देखने से चीज साफ दिखाई देती हैं।

जब आँखें अच्छी रहती हैं तो पलक अपने आप गिरा करती है। उसके गिरने का हमें ध्यान ही नहीं रहता। पलकें इतनी जल्दी गिरती हैं कि हम उनको गिरते देखते भी नहीं। किन्तु जिनकी दृष्टि खराब हो जाती है उनकी आँखें स्थिर हो जाती हैं, उनमें जोर पड़ता है इस कारण उनकी पलकें अपने आप बहुत कम झपकती हैं उनको झपकाने के लिए ख्याल रखना पड़ता है और झपकाना पड़ता है।

जिनकी दृष्टि कमजोर हो उनको बार-बार पलक झपकाने की आदत डालनी चाहिए। इस तरह आदत पड़ने से आँखों पर देखने की वजह से जोर नहीं पड़ता। आँखें हलकी रहती हैं। दस सेकेंड में कम से कम ३ बार आँख झपकाने की आदत डालनी चाहिए। कोई भी काम करना हो पलक झपकाना तो भूलना ही नहीं चाहिए। खास कर उस वक्त पलक झपकाना और भी नहीं भूलना चाहिए जब आदमी कुछ पढ़ता हो।

पढ़ते वक्त आँख झपकाते रहने से आँखों पर बिना किसी तरह का जोर डाले ही आराम के साथ पहले की अपेक्षा ज्यादा पढ़ा जायगा। और आँखें उतनी थकेंगी भी नहीं। पलक झपकाना आसान काम है। यह आँखों को आराम देने और उन पर जोर न पड़ने देने के लिए बहुत लाभदायक है। थोड़ी ही देर पलक झपकाने पर

रोशनी बढ़ी हुई मालूम होती है और जिस चीज को देखने में आँखें थक जाती थीं उसमें थकावट की कमी हो जाती है। इसका अभ्यास डालना बहुत जरूरी है।

कुछ लोग पलक झपकाने में भी आँखों पर जोर डालते हैं। यह न होना चाहिए। पलक मारने की आदत ऐसी डालनी चाहिए ताकि आँख या पलक पर जरा भी जोर न पड़े और न ऐसा मालूम हो कि कोशिश करके हम पलकों को झपकाते हैं।

पामिंग से आँखों को जितना आराम पहुँचता है उतना ही आराम पलकों को धीरे धीरे बिना जोर डाले झपकाने से मिलता है। छोटे बच्चों को शुरू से ही पलक झपकाने की आदत डालनी चाहिए। उनके दोनों हाथों को आमने-सामने १० १२ इञ्च की दूरी पर रखवा कर उनसे कहिये बायें हाथ को देखो और पलक मारो फिर दाहिने हाथ को देखो और पलक मारो, पलक मारने में जोर न डालो। इसी तरह कई बार दोहराना चाहिए। इस प्रकार खेल समझ कर छोटे बच्चे पलक मारना सीख जाते हैं।

झूमना (Swinging)

पामिंग के अतिरिक्त एक और तरीका है जो अपने विश्रामकारी प्रभाव और शिथिलीकरण गुण के कारण आँख और उसके आस पास के पुट्ठों को विश्राम देता है। इस क्रिया को झूमना कहते हैं।

झूमने के कई तरीके हैं। आराम से खड़े हो कर या स्टूल या चौकी पर बैठ कर अपने सिर को धीरे धीरे दाहिने से बायें और बायें से दाहिने घड़ी के पेंडुलम की तरह हिलाइये और इस बात का अनुभव कीजिये कि जिन

चीजों को आप देख रहे हैं वे भी हिल रही हैं और ज
आपका सिर दाहिनी ओर जाता है तब वे चीजें बाईं
ओर जाती हैं और जब सिर बाईं ओर आता है तो चीजें
दाहिनी ओर। आँखों की पलकें हर समय झपकाते रहिए।

छड वाली खिड़की के सामने सीधे खड़े हो जाइए।
पैरों को एक फुट की दूरी पर रखिये। बाहें लटकती
और बिलकुल ढीली रहें इस स्थिति में खड़े होकर अपने
सारे शरीर को खूब अच्छी तरह ढीला कर दें। यह काम
मस्तिष्क से सोचने से बड़ी आसानी से हो जाती है। हम
जिस समय अपने अंगों को ढीला करते हैं वस्तुतः मस्तिष्क
का सहयोग न होने के कारण उनमें काफी तनाव रहता
है। इसलिए किसी भी अंग को शिथिल करना हो तो उसे
ढीला करके मस्तिष्क से सोचना भी चाहिए। इस स्थिति
में आकर धीरे-धीरे झूमना शुरू कीजिये जिस प्रकार घड़ी
का पेंडुलम धीरे-धीरे आराम के साथ दायें से बायें और
बायें से दायें चलता है उसी प्रकार आपका शरीर भी
चलना चाहिए। इसके लिए धीरे धीरे पहले दाहिने पाँव
की एड़ी को उठाइये फिर उसको जमीन पर रख दीजिये
और उसके साथ ही बायें पाँव की एड़ी उठा लीजिये इसी
तरह एक के बाद दूसरे पाँव की एड़ी उठाते और रखते
जाइये। इस बात का ध्यान रहे कि सिर्फ पाँव की एड़ियों
के और कोई अंग न उठे, न गिरे आप महसूस करें कि आपका
शरीर आराम से झूम रहा है।

इस क्रिया से स्नायु मण्डल को विश्राम मिलता है और
वे खूब शिथिल और ढीले होते हैं। यह क्रिया प्रतिदिन दो
तीन बार १० १० मिनट के लिए करनी चाहिए। यह फिर
उस समय करना भी लाभदायक है जब आँख थक ...

या उनमें दर्द होने लगा हो।

इस तरह झूमने में यह बात देखने में आती है कि खिड़की की छड़े जिधर आप झुकते हैं उसके उलटी तरफ हिलती हुई नजर आयेंगी। दृश्य पदार्थ का उलटी दिशा में हिलते दिखाई देना अच्छा है। बार बार मन में सोचना चाहिए कि खिड़की आपके झूमने के साथ-साथ उलटी दिशा में हिल रही है। झूमते समय दो मिनट तक आँखें खुली रहनी चाहिए फिर आँखें बन्द कर देनी चाहिए और झूमते रहना चाहिए। आँख बन्द किये रहने पर भी यह सोचते और महसूस करते रहना चाहिए कि खिड़की की छड़ें उलटी दिशा को हिल रही हैं। दो मिनट आँख बन्द किये रहने के बाद फिर आँखें खोल देनी चाहिए और झूमते जाना चाहिए। इसी प्रकार दो-दो मिनट बाद आँखों के खुलने और बन्द करने का क्रम जारी रहना चाहिए।

यह क्रिया यदि विधि पूर्वक की जाय तो आँखों को बहुत आराम मिलता है। चश्मा उतार कर झूमना चाहिए।

झूमने का एक तरीका यह भी है—किसी हाथ की पहली अँगुली एक आँख के सामने ६ इञ्च की दूर पर रखिये। आपके सामने कोई बड़ी सी चीज़ जैसे दरवाजा या कोई दीवार पर टँगी बड़ी तसवीर १० फुट की दूरी पर हो। अब सिर को धीरे धीरे दाहिने-बायें हिलाइये। आप देखेंगे कि उँगली आपके सिर के उलटी तरफ चलती हुई मालूम देगी। यदि सिर दाहिने हिलेगा तो उँगली बायीं ओर जायगी और सिर बाईं ओर जायगा तो उँगली दाहिनी ओर और वह बड़ी चीज जो दस फीट की दूरी पर है वह सिर के साथ साथ चलती हुई मालूम होगी।

यदि सिर दाहिनी ओर चलेगा तो वह चीज भी दाहिने चलती दिखायी देगी। फिर आँखें बन्द कर लीजिये और सिर हिलाते जाइये और अनुभव कीजिए कि अँगुली और वह बड़ी चीज वैसी ही चल रही हैं जैसे आँख खोलने पर थीं। इसी प्रकार दोहराते जाइये यह अभ्यास बहुत देर तक करना चाहिए। इससे समीप दृष्टि रोग में बड़ा लाभ होता है।

शिफ़्टिंग (Shifting)

जब आँखें ठीक रहती हैं तब हर समय तैरती रहती हैं और एक अक्षर से दूसरे अक्षर पर अथवा एक चीज से दूसरी चीज पर जाया करतीं हैं स्थिर नहीं रहतीं। आँख की इसी हरकत को शिफ़्टिंग कहते हैं। जब आँखें खराब हो जाती हैं तब आँख की इस हरकत में कमी पड़ जाती है क्योंकि आँखें स्थिर हो जाती हैं। आँखों में यही शक्ति फिर लाने के लिए शिफ़्टिंग का अभ्यास करना पड़ता है। इसका अभ्यास इस प्रकार करना चाहिए।

किसी पुस्तक की किसी लाइन को जिसे आप साफ साफ देख सकें ले लें और उसके एक अक्षर को देख फिर उसी लाइन में कुछ दूर एक दूसरा अक्षर देखें ताकि पहला अक्षर कुछ धुँधला-सा मालूम हो। फिर पहले अक्षर को देखिये ताकि अब वह दूसरा अक्षर धुँधला मालूम होने लगे। इसी प्रकार दोहराते जाइये ताकि एक बार अक्षर नम्बर १ और दूसरी बार अक्षर नम्बर २ धूमिल दिखाई पडे। यह क्रिया कई मिनट तक करनी चाहिए। अभ्यास करते-करते ऐसा मालूम होने लगेगा कि वे दोनों अक्षर साफ दिखाई पड़ने लगे हैं और इधर से उधर चलते

हुए दिखाई देते हैं।

धीरे धीरे अक्षरों की दूरी कम करते जाना चाहिए। यह अभ्यास आँख जाँचने वाले चार्ट पर भी किया जाता है।

अध्याय ६

मानसिक शक्ति और आँख की रोशनी बढ़ाने के उपाय

आँख की ज्योति बढाने के लिए त्राटक की क्रिया बडी आवश्यक होती है। जब तक त्राटक न किया जाय आँख की रोशनी जैसी चाहिए वैसी नहीं बढ़ती। त्राटक को अँग्रेजी में सेन्ट्रल फिक्सेशन (Central fixation) कहते हैं। त्राटक योग की एक क्रिया है। इसको जो योगी ठीक ढंग से कर लेते हैं उनकी आँखों में इतनी ज्योति और तेज आ जाता है कि शेर तक उनसे आँखे नहीं मिला सकता। लेकिन आज कल त्राटक करने वालों की आँखे अकसर खराब हो जाती हैं। इस का कारण यह है कि उनका त्राटक करने का ढंग गलत होता है और वे लोग प्राय अभ्यास उस जगह से आरम्भ करते हैं जो त्राटक का अन्तिम अभ्यास होता है।

त्राटक या सेन्ट्रल फिक्सेशन का अर्थ होता है केन्द्रीय एकाग्रता। जो लोग लगातार (Constant) चश्मा लगाते हैं उनकी आँख की साम्वेदनिक झिल्ली (Retina) की, जिस पर देखी हुई चीज का प्रतिविम्ब पड़ता है, सम्वेदन शक्ति (Sensitiveness) घट जाती है और

वह ठीक ढग से तसवीर नहीं ग्रहण कर सकती। चश्मा लगाने के कारण उस पर तनाव पड़ता है और उसकी केन्द्रीय शक्ति (Central sensitiveness) मारी जाती है। आँख के बीच मे उनको कम अथवा धुँधला दिखाई पड़ता है क्योंकि चश्मे का असर आँख के बीच (Centre) में ही अकसर पड़ता है। ऐसे लोग अगल-बगल से तो कुछ देख भी लेते हैं परन्तु बीच से धुँधला देखते हैं या बिलकुल नहीं देख पाते। यही शक्ति बढ़ाने के लिए प्रारम्भ या सेन्ट्रल फिक्सेशन की आवश्यकता है।

डाक्टर बेट्स का कहना है कि जिस बिन्दु (Point) पर हम देखें वही बिन्दु सबसे साफ और अच्छा दिखाई देने का नाम सेन्ट्रल फिक्सेशन या केन्द्रीय एकाग्रता है। इसके लिए कोई भी बड़ा सा पदार्थ (Object) ले लीजिये और कुछ न हो तो किसी पुस्तक की एक लाइन ले लीजिये। उस लाइन के बीच में आप देखें फिर उसी लाइन के बीच का एक शब्द ले लीजिये। उसे देखिये फिर उस शब्द के इधर उधर के अक्षर छोड़ कर बीच के अक्षर ले लीजिये और देखिये और इस बात को ध्यान में रक्खें कि जो अक्षर आप देख रहे हैं वह आपको सबसे काले दिखाई पड़ते हैं और इधर-उधर के अक्षर धुँधले दिखाई दें तो कोई हर्ज नहीं। अक्षर को देखते समय पलकें बराबर गिराते रहें एक टक कभी न देखें। अक्षरों को देख कर फौरन आँख बन्द कर लें और मन में सोचें कि वे अक्षर अब भी आपको काले दिखाई पड़ रहे हैं। फिर आँख खोलें और देखें। इस प्रकार आप देखेंगे कि जिन अक्षरों को आप देख रहे थे वे पहले से अधिक काले दिखाई पड़ रहे हैं और उनके इधर-उधर के अक्षर धुँ

हैं। जब ऐसा होने लगे तब आप समझ लें अब आपकी आँख की रोशनी बढ़ रही है और सेन्ट्रल फिक्सेशन (त्राटक) सिद्ध होने में बहुत कसर नहीं है।

इतना अभ्यास हो जाने पर अक्षरों को और कम कीजिये जैसे पहले आपने ५ अक्षर लिये थे तो अब तीन का दीजिये और पहले बताये ढंग से देखने का अभ्यास कीजिये जब आप तीन अक्षर ठीक-ठीक देखने लगें तो एक और कम करके २ अक्षर देखिये और कुछ अभ्यास के बाद एक अक्षर पर आ जाइये।

यह सब अभ्यास एक ही दिन में नहीं करना चाहिए। धीरे धीरे अभ्यास बढाना चाहिए और यह ध्यान रखना चाहिए कि आँख पर जोर न पड़े। जब आँख पर जोर मालुम पडे फौरन आँख बन्द करके मन में देखने की कोशिश करनी चाहिए और फिर देखना चाहिए। यह त्राटक या सेन्ट्रल फिक्सेशन का अभ्यास प्रतिदिन कम से कम ५ मिनट तक करना चाहिए।

जब आप एक अक्षर को देखने लग जायँ और वह अक्षर आपको सब से काला दिखने लगे और उसके अगल-बगल के धुँधले तब आप समझें कि अब अभ्यास पूरा होने में कोई बहुत देर नहीं है। फिर आप उस अक्षर का बडा अंश देखने की कोशिश करें और पलकें बराबर मारते रहें। एक टक न देखें। थोडी-थोड़ी देर पर आँख बन्द कर लिया करें और फिर देखें आप देखेंगे कि वह अंश शेष अक्षर से अधिक काला है। फिर अंश को और छोटा कीजिये और अभ्यास कीजिये।

त्राटक का सिद्धान्त है कि आप एक समूची चीज को एक बार ही मत देखें उसके प्रत्येक अंश को देखें और

जो लोग नदी या तालाब में नहाते हों वे पानी में डुबकी लगाकर आँख खोलकर देखें इस तरह भी नेत्र स्नान होता है। लेकिन नदी व तालाब का पानी बिलकुल स्वच्छ होना चाहिए। बरसात के दिनों में नदी के पानी में आँख खोलने से आँखों में मिट्टी आदि जाने का डर रहता है। किसी कटोरे या कठौते में पानी भरकर उसमें मुँह डुबाकर धीरे धीरे पलकें खोलने से भी नेत्र स्नान हो जाता है।

आँख धोने का एक नियम और है उसे अंग्रेजी में स्प्लैश सिस्टम और हिन्दी में छपके मारना कहते हैं। किसी कटोरे या कठौते में पानी भरकर दोनों हाथों की अँजुली में पानी लेकर आँखों के दो इञ्च पास ले जाकर आँखों को बन्द करके उसपर धीरे धीरे पानी उछालते हैं। ध्यान इस बात का रखते हैं कि आँखों में चोट न लगने पावे। दूर से और जोर से छींटा मारने या पानी उछालने से आँखों में चोट लगती है और आँखों को नुकसान पहुँचने का डर रहता है। आँखें अच्छी तरह धोकर साफ तौर से पोंछ डालना चाहिए।

आँखों को स्नान कराने से उनमें कोमलता और ताजगी आती है। जब कभी आँखों को थकावट मालूम हो नेत्र स्नान करने से थकावट दूर हो जाती है। यह नेत्र-स्नान प्रात, शाम को ४ ५ बजे और दोपहर को दिन भर में तीन बार करना चाहिए।

यों तो ताजे ठंडे पानी से नेत्र-स्नान करते ही हैं। नमक के हलके घोल या त्रिफले के पानी से भी आँख धोते हैं। और साधारण पानी की अपेक्षा इनसे धोने से ज्यादा लाभ होता है।

पढना

लोगों में यह गलत ख्याल फैल गया है कि पढ़ने से आँखें खराब होती हैं। आँख देखने के लिए बनाई गई है और देखने से ही उसकी शक्ति बढ़ती और कायम रहती है। यदि आँख को थकने न दिया जाय, उसे हमेशा ढीली रक्खा जाय जिसमें उसे आराम मिले और जोर न पड़ने पावे तो चाहे जितना भी पढ़ा जाय पढने के कारण आँख खराब न होगी। पढ़ते समय बराबर पलक मारते रहना चाहिए।

जो लोग चश्मा लगाते हैं उनको भी नंगी आँखों से पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए तभी रोशनी बढ़ती है। दूरदृष्टि में अकसर दो फीट की दूरी पर पढ़ने की शक्ति आँखों में रहती है और समीपदृष्टि में एक फुट से लेकर ६ इञ्च तक की दूरी पर पढ़ने की। जितनी दूर पुस्तक रख कर बिना आँख पर जोर पड़े पढ़ा जा सके उतनी ही दूर से पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए। और धीरे धीरे दूरदृष्टि में दूरी कम करनी चाहिए और समीपदृष्टि में दूरी बढ़ानी चाहिए।

कभी-कभी ऐसा होता है कि एक आँख दूसरी की अपेक्षा ज्यादा खराब रहती है ऐसी हालत में एक आँख पर ढक्कन डाल कर दूसरी से पढ़ने का अभ्यास करना पड़ता है। फिर दूसरी आँख पर ढक्कन डालते हैं और जिस को पहले ढक रखा था उससे पढ़ते हैं। दुर्भाग्य वश जिनको इस प्रकार पढ़ना पड़े उन्हें निराश न होना चाहिए विश्वास पूर्वक अभ्यास करते रहने और इस पुस्तक में बताये उपायों को करते रहने से कुछ दिनों में दोनों आँखों में रोशनी बराबर हो जायगी। जो आँख

ज्यादा कमजोर हो उससे ज्यादा पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए।

इस प्रकार अभ्यास करने पर आप देखेंगे कि थोड़े दिनों में पढ़ने का अभ्यास हो जायगा। प्रति दिन थोड़ा थोड़ा पढ़ने का अभ्यास करने से ही लाभ होता है।

मानसिक शक्ति बढ़ाने का अभ्यास

जिनकी आँख खराब होती है उनकी स्मरणशक्ति भी कुछ क्षीण अवश्य हो जाती है क्योंकि आँख और दिमाग का बहुत गहरा सम्बन्ध है। दूसरे आँख के साथ दिमाग का सम्बन्ध ठीक रहने से हमें देखने में सहूलियत भी होती है इसलिए आँख की रोशनी बढ़ाने के साथ-साथ दिमाग या याददाश्त को बढ़ाना चाहिए। इसके लिए नीचे लिखा अभ्यास करना चाहिए।

किसी चीज की ओर देखिए। पलकें मारते रहिए और आँखों पर जोर न पड़ने दीजिए और आँख बन्द कर लीजिए और जो चीज आपने देखा था उसी का ख्याल करके आप यह याद करने की कोशिश करें कि आपने उस चीज में क्या क्या देखा और फिर आँख खोल कर देखें और याददाश्त से मिलान करें, यह क्रिया बारम्बार करें। इस प्रकार आप उस चीज से परिचित हो जायेंगे। जो चीज हमारी परिचित हो जाती है उसे हम जल्द देखते और समझ लेते हैं। यही वजह है कि हजारों की भीड़ में भी हम अपने दोस्त को फौरन पहचान लेते हैं और अनजान आदमी को नहीं पहचान पाते और न देख कर याद ही रख सकते हैं।

अध्याय १०

कसरतें

गर्दन की कसरतें

यह पहले बतलाया गया है कि गर्दन की मांसपेशियों के सिकुड़ जाने के कारण सिर और आँखों में ठीक तरह से रक्त नहीं पहुँच पाता और आँखें खराब हो जाती हैं। इसके इलाज के लिए ओस्टियोपैथ या शिरोप्रैक्टर्स की सहायता लेनी पड़ती है जो हाथ की सहायता से रीढ और मांसपेशियों को उचित स्थान और अवस्था में ले आते हैं। जिन लोगों को यह सहायता न मिल सके उनके लाभ के लिए नीचे कुछ कसरतें लिखी जाती हैं। ये कसरतें बहुत सरल हैं और इनके करने में ५ मिनट समय लगता है। इसे प्रात काल सोकर उठने पर करना चाहिए। ये कसरतें सिकुड़ी हुई गर्दन की मांसपेशियों को ढीली कर देती हैं और उनका तनाव और सिकुड़न दूर हो जाती है।

कसरत १—आराम के साथ सीधे खड़े हो जाइये दोनों हाथ सीधे लटकते रहें अब कन्धों को ऊपर उठाइये उतने ऊँचे ले जाइए जितना वे जा सकें। अब कन्धों को नीचे कीजिए और असली हालत में आ जाइए। इसी प्रकार कई बार करना चाहिए और कन्धा के उठाने, पीछे ले जाने और गिराने की क्रिया लगातार होती रहनी चाहिए। ऐसा न हो कि दो एक बार करके आप रुक जायँ सब फिर करें। इस कसरत का उलट दीजिए अर्थात् कन्धे को पीछे ले जाइए फिर उठाइए और नीचे लाइए।

कसरत २—सब शरीर सीधा रखिए। सिर को बाईं ओर कन्धे की तरफ जितना झुके झुकाइए फिर सीधा कीजिए इसी प्रकार कई बार दोहराइए। फिर सिर दाहिनी ओर झुकाइए और सिर सीधा कीजिए। कई बार दुहराइए।

कसरत ३—गर्दन ढीली करके सिर को सीने से मिलाइए या जितना नीचे जा सके ले जाइए, फिर इसे गोलाई में घुमाइए अर्थात् पहले दाहिने कन्धे फिर पीठ फिर बायें कन्धे की ओर घुमाइए और अन्त में पहली अवस्था में आ जाइए। यह कसरत कई बार करनी चाहिए। गर्दन ढीली रहे कई बार कर चुकने पर घुमाने की क्रिया उलट देनी चाहिए अर्थात् पहले बायें कन्धे फिर पीठ और तब दाहिने कन्धे की ओर सिर घुमाना चाहिए। अन्त में पहली अवस्था में आ जाना चाहिए। यह क्रिया भी कई बार दुहरानी चाहिए। गर्दन हर समय ढीली रखनी चाहिए और आहिस्ते आहिस्ते घुमाना चाहिए झटका न देना चाहिए।

कसरत ४—गर्दन ढीली करके सिर को नीचे की ओर सीने की तरफ झुकाइए और बिना शरीर झुके जितना सिर आगे को झुक सके झुकाइए। फिर बिना झटका दिये सिर को पीछे ले जाइए जहाँ तक वह जा सके। यहाँ तक कि पीठ और कन्धों से छुआ दीजिए। यह कसरत कई बार दोहराना चाहिए।

आँख की कसरतें—दूर दृष्टि और समीपदृष्टि के रोगों में आँख की मांसपेशियाँ सख्त हो जाती हैं और उनकी लोच नष्ट हो जाती है जिसके कारण आँखों में तनाव पड़ता है और वह इधर-उधर घूम नहीं सकतीं।

पामिंग आदि क्रियाओं से तनाव कम होता है जरूर पर जब तक आँख की मांसपेशियों को इधर उधर चलाया न जाय उनमें लोच नहीं आती। नीचे कुछ कसरतें दी जाती हैं इनसे आँख के चारों ओर की मांसपेशियाँ नरम पड़ती हैं और उनका तनाव कम होता है। ये कसरतें आराम से आराम कुर्सी (Easy chair) या बाँह वाली कुर्सी (Arm chair) पर बैठ कर की जाती हैं।

कसरत १—सिर को ढीला और स्थिर रखिये उसे हिलाइये डुलाइये नहीं। फिर आँख को धीरे धीरे विना उस पर जोर पड़े जितना ऊपर उठ सके उठाइये। फिर धीरे धीरे नीचे की ओर ले आइये। ध्यान रखना चाहिए कि आँखों पर जोर न पड़े। इस तरह कम से कम छ बार नीचे ऊपर करके २४ सेकेंड आराम कर लीजिये और फिर कीजिये। फिर ऊपर नीचे उठाइये इसी प्रकार दो तीन बार दोहराइये। जैसे-जैसे आँखें अच्छी होती जायँगी आँख में ऊपर और नीचे देखने की ताकत बढ़ती जायगी। शुरू में मांसपेशियाँ सख्त होने के कारण किसी किसी को इन कसरतों से दर्द हो जाता है। उनको फौरन पामिंग करके दर्द दूर करना चाहिए।

इसी प्रकार आँख पर विना जोर दिये ही उसे दायें और बायें घुमाइये। कम से कम ६-७ बार घुमाकर २४ सेकेंड आराम कर लीजिये और फिर घुमाइये। इस प्रकार कम से कम ३ बार कीजिये। इसके बाद १ २ मिनट पामिंग करके दूसरी कसरत शुरू करें।

कसरत २—आँख को गोलाई में धीरे धीरे विना जोर डाले घुमाइये फिर उलटी तरफ से गोलाई में घुमाइये।

करके फिर उसी प्रकार चार बार गोलाई में घुमाइये यह ४ बार घुमाने की क्रिया २३ बार दोहरानी चाहिए।

१२ मिनट पामिंग करके तीसरी कसरत कीजिये।

कसरत ३—आँखों की दूर और नजदीक देखने की शक्ति घटने के कारण ही आँखें खराब होती हैं आप दूर और नजदीक देखने की शक्ति को अंग्रेजी में एकामडेशन (Accommodation) कहते हैं। यह कसरत आँख की इस शक्ति को बढ़ाती है—

दाहिने हाथ की उँगली को आँख के सामने आठ इञ्च की दूरी पर रखिये और उसके बाद किसी बड़ी चीज की ओर जो उँगली की सीध में १० फुट की दूरी पर हो देखिये। यह बड़ी चीज कोई खिड़की या दरवाजा भी हो सकता है। इस प्रकार अँगुली से खिड़की और खिड़की से अँगुली पर लगातार १५ बार देखिये। फिर २४ सेकेंड आराम करके फिर उसी तरह देखिये और १५ बार देखिये। यह १५ बार देखने की क्रिया दो तीन बार दोहराइये।

इन कसरतों के करते समय चश्मा उतार देना चाहिए। ये कसरतें नंगी आँखों से की जाती हैं।

गर्दन की मांसपेशियों को ढीली करने में सर्वाङ्गासन या हलासन भी बड़े लाभदायक हैं इनके करने से गर्दन की सभी नसों, मांसपेशियों और स्नायुओं पर बल पड़ता है और गले की थाइराइड ग्लैंड्स की क्रिया ठीक रहती है। आँख की खराबी में इन आसनों को जरूर करना चाहिए। मैं स्वयं प्रति दिन इनको करता हूँ। आँख में रक्त पहुँचाने के लिए शीर्षासन आवश्यक है परन्तु अधिक

देर तक न करना चाहिए, १० २० सेकेंड से शुरू करना चाहिए और हफ्ते में १ मिनट बढाना चाहिए।

अध्याय ११

आँख की रक्षा के लिए भोजन

स्वस्थावस्था में भोजन

भोजन द्वारा आँख की रक्षा और सम्पूर्ण शरीर की रक्षा में कोई विशेष अन्तर नहीं है। जब शरीर में शुद्ध रक्त रहेगा, शरीर के मल की सफाई पूर्णरूप से होगी और स्वास्थ्य उत्तम रहेगा तो आँखों में भी तेज रहेगा।

हमारे शरीर को सुचारु रूप से चलाने के लिए प्रोटीन, (मांस बनाने वाला तत्व), कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च, श्वेतसार और शर्करा), चर्बी, खनिज लवण और विटामिनों की आवश्यकता पड़ती है। इसके साथ-साथ शुद्ध जल की भी आवश्यकता रहती है।

यों तो सभी पदार्थ सभी खाने पीने वाली चीजों में थोड़ी बहुत मात्रा में रहते हैं। फरक यह होता है कि किसी में कम और किसी में ज्यादा। प्रोटीन दाल और गोश्त में अधिक होती है दूध में भी काफी होती है। दाल की प्रोटीन दूसरे दर्जे की होती है और दूध की पहले दर्जे की। प्रोटीन की प्राप्ति के लिए दाल और दूध की आवश्यकता रहती है। यों यह तत्व गेहूँ जव आदि अन्य पदार्थों से भी कुछ प्राप्त होता है। दूध जलाने से उसके लवण और विटामिन नष्ट हो जाते हैं और दाल का छिलका अलग कर देने से उसके

आवश्यक तत्व विटामिन आदि निकल जाते हैं। श्वेत सा
और शर्करा गेहूँ, चावल आदि से प्राप्त होते हैं। इनमें जो
विटामिन और खनिज लवण होते हैं वे बहुत कुछ ह
लोगों की गलती से नष्ट हो जाते हैं। आज-कल मशीन से
चलने वाली चक्की में आटा पिसने के कारण आटा बहुत
गरम हो जाता है और उसके पोषक तत्व नष्ट हो जा
हैं। दूसरे लोग चलनी से छान कर चोकर अलग कर दें
हैं। वह चोकर स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता
परन्तु लोग फेंक देते हैं। बजारू आटा और मैदा तो औ
भी हानिकर होते हैं। इसी प्रकार मशीन से चावल छाँ
जाता है जिसके कारण उसका कना साफ हो जाता है औ
चावल देखने में साफ हो जाता है। चावल के कने
विटामिन होता है उसको लोग फेंक देते हैं और निष्प्राण
चावल खाते हैं। उससे कोई लाभ नहीं होता बल्कि य
चावल बेरी बेरी नामक भयानक रोग उत्पन्न करता है
चावल लोग पुराना करने के लिए जमा रखते हैं। क्योंकि
पुराना चावल अच्छा समझा जाता है। यदि वह पक्की
जमीन में भूसा आदि के भीतर रक्खा जाय जहाँ सीड़ न
पहुँच सके तब तो ठीक है वरना सीड़ पहुँचने पर चावल
खराब हो जाता है और उस चावल को खाने से लोग
तन्दुरुस्त नहीं रह सकते। पुराना हो जाने से चावल की
शर्करा पचने वाली चीनी (ग्लूकोज) में बदल जाती है
इसीलिए वह जल्द पच जाता है यही कारण है कि वह
बहुत पसन्द किया जाता है।

वसा से शरीर में शक्ति आती है। वसा चरबी घी तेल
आदि में होती है। घी में विटामिन ए होता है। सरसों
के तेल में विटामिन बी। ए विटामिन की आँखों को

बड़ी आवश्यकता होती है। आजकल गरीबी के कारण लोगों को घी नहीं मिल रहा है इसी कारण अन्धों की सख्या बढ़ रही है। आजकल वनस्पति घी के नाम से एक पदार्थ बिक रहा है और लोग खूब इस्तेमाल कर रहे हैं। घी के व्यापारी उसे घी में मिला कर बेच रहे हैं। हलवाई वही घी इस्तेमाल कर रहे हैं। वह घी नहीं होता तेल होता है। तेल को मशीन में पेर कर उसको कास्टिक सोडा आदि से खूब साफ करते हैं फिर उसको मशीन की सहायता से जमा देते हैं और दानेदार बना देते हैं फिर उसमें घी की खुशबू लाने के लिए एसेंस छोड़ देते हैं। पेरन से लेकर अन्तिम क्रिया तक पहुँचते-पहुँचते उसकी चिकनाई भी उतनी अधिक नहीं रह जाती और उसके विटामिन आदि भी जल जाते और निकल जाते हैं। वह घी नहीं जहर के समान है। उसके खाने से स्वास्थ्य को बड़ा गहरा धक्का लगता है। हमारी राय में वह खाने की चीज नहीं है। वनस्पति घी के व्यापारी तरह-तरह के विज्ञापन निकालते हैं और उस घी की तारीफ करते हैं, डाक्टरों की सम्मतियाँ उद्धृत करते हैं। यह सब झूठ है। उस घी से थोड़ा-बहुत चिकनाई का काम भले ही चल जाय परन्तु वह विटामिन नहीं पहुँचा सकता। व्यापारियों के जाल में नहीं आना चाहिए। घी और मक्खन ही आँखों की ज्योति बढ़ाते हैं।

विटामिन और खनिज लवण हमें फलों और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। मौसमी फल दाँतों से खूब चबा चबाकर खाने से लाभ होता है जिन फलों के छिलके गूदे से लगे रहते हैं वे छिलके सहित खाये जायँ। यदि एक वक्त फल खाया जाय और दूध पिया जाय और

एक वक्त रोटी दाल तरकारी आदि खाये जायँ तो स्वास्थ्य
उत्तम रहता है। जिन फलों में विटामिन ए अधिक होता
है वे आँखों को विशेष लाभ पहुँचाने वाले होते हैं।
कटहल, आम, अमरूद, केला, पपीता, गाजर, टमाटर
आदि में यह खूब मिलता है। यदि मौसमी फल दो बार
खाये जायँ तो विटामिन की कमी नहीं रह जाती।

शाक तरकारियाँ[1] विटामिन और खनिज लवण देने
वाली हैं। इनको कच्चा भी खा सकते हैं और थोड़ा
उबालकर भी। कच्चे शाक और तरकारियों को कुचल
कर रस निकाल कर दिया जा सकता है। इनको थोड़ा
उबालकर और रस निचोड़कर सूप (जूस) भी बनाया
जा सकता है। शाक-तरकारियों के रस में नीबू और शहद
डाल देने से उनका गुण भी बढ़ जाता है और स्वाद भी
आ जाता है। तरकारियाँ और शाक जला न डालने
चाहिए। और न तो उसमें बहुत अधिक मिर्च-मसाला
ही डालना चाहिए। मिर्च मसाला डालने और अधिक
छौंकने बघारने से विटामिन और खनिज लवण नष्ट
हो जाते हैं और शाक तरकारियों से लाभ नहीं होता।
सहिजन, पालक अगस्त के फूल करमकल्ला, मेथी का
साग आदि विटामिन ए के लिए प्रसिद्ध हैं। पालक
कच्चा भी खाया जा सकता है। टमाटर, मूली, मेथी का
साग कच्चे ही खाये जाते हैं। लौका, भिंडी आदि भी
कच्ची खाई जा सकती हैं। कड़ुवे रस वाली शाक तरका-
रियाँ आँखों के लिए उपयोगी होती हैं जैसे परवल, करेला

[1] लेखक की 'स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ' नामक पुस्तक
पढ़िये मूल्य १॥)

सहिजन।

पानी हमेशा स्वच्छ पीजिए। नारियल का पानी उत्तम होता है। झरने का जल भी सजीव होता है। कुएँ का ताजा पानी भी यदि स्वच्छ हो तो लाभ दायक होता है। यदि पानी के गन्दा होने का शक हो तो उबालकर ठंडा कर लेना चाहिए और छानकर इस्तेमाल करना चाहिए। निर्मली के बीज पीसकर पानी में डाल देने से उसकी कुछ सफाई हो जाती है सबसे उत्तम जल फलों का रस है।

आँखों को सुरक्षित रखने के लिए दूध, दही, घी, मक्खन, मट्ठा आदि का इस्तेमाल करना चाहिए। दाल बहुत अधिक न खाया जाय। उत्तम प्रोटीन दूध से प्राप्त किया जाय। दाल का छिलका न निकाला जाय उसमें मसाले और मिर्च भी न डाला जाय। दाल मूँग की अच्छी होती है। उरद की दाल देर में पचती है और भारी होती है इसे बहुत कम खाना चाहिए। अरहर की दाल में हमेशा घी डालकर खाना चाहिए क्योंकि वह खुश्क होती है। बिना छने चोकर वाले आटे की रोटी खाना चाहिए। आटा यदि हाथ की चक्की का पिसा हो तो और अच्छा। रोटी अच्छी तरह सिकी होनी चाहिए आग पर अच्छी तरह सिक जाने से गेहूँ की शर्करा ग्लूकोज में बदल जाता है। घी के साथ गेहूँ का स्टार्च जल्द पचता है इसीलिए रोटी में घी लगाने की प्रथा है। गेहूँ मूँग आदि भिगोकर भी खाये जाते हैं जिनको आदत न हो वे भिगोये अन्न थोडा थोड़ा खायें। भिगाया अन्न जिसमें अंकुर निकल आते हैं खाने से कभी कभी पेट में दर्द हो जाता है क्योंकि मन्दाग्नि वाले लोग उसे पचा नहीं पाते।

शाक तरकारियों और फलों का इस्तेमाल खूब करना चाहिए। अन्न की मात्रा बहुत न रखकर शाक-तरकारी और फलों की मात्रा अधिक रखनी चाहिए। यह स्वस्थ लोगों के भोजन के विषय में हुआ। अब जिनकी आँखें खराब हो गई हैं उनका भोजन कैसा होना चाहिए इस पर प्रकाश डाला जायगा।

आँख के रोगी का भोजन

आँख के रोगों का कारण बताने वाले अध्याय में यह बतलाया गया है कि शरीर में विषैला रक्त होने के कारण और स्नायु-मण्डल पर जोर पड़ने के कारण आँखों में रोग होते हैं और दृष्टि मन्द पड़ती है। इसलिए आँख के इलाज के सम्बन्ध में इतना ध्यान रखना चाहिए जिसमें स्नायु मण्डल का तनाव कम हो, वे सशक्त रहें और शरीर के रक्त की शुद्धि हो जाय। इसके लिए भोजन का सही कायदा मालूम हो जाना चाहिए। जब तक खूब भूख न लगे भोजन नहीं करना चाहिए। भोजन के समय वे ही चीजें खाई जायँ जो रक्त को शुद्ध करें और आँखों के लिए लाभदायक हों। एक समय फल शाक और दूध खाना चाहिए और एक समय रोटी साग आदि। जिनकी आँखें कमजोर हो उन्हें रात को भोजन नहीं करना चाहिए। इसका अर्थ यह न लगाना चाहिए कि रात होने के पहले भोजन कर लिया जाय। इसका अर्थ यह है कि जिनकी आँख कमजोर है तिमिर का रोग है वे दिन को अन्न खायँ और रात को सिर्फ दूध पियें या थोड़ा फल भी खा लें। सब से अच्छा यह होता है कि रात को उपवास किया जाय।

सप्ताह में एक दिन का उपवास करना बहुत ही आवश्यक है। गोश्त, अण्डे, स्टार्च वाले भोजन, मिल की चीनी, वेजिटेबिल घी, मैदा की चीजें और दालें आदि रक्त को दूषित करती हैं। हलका खाना खाना चाहिए और उन बातों की ओर भी ध्यान रखना चाहिए जो भोजन के सम्बन्ध में इसी अध्याय में ऊपर लिखी गयी हैं। मीठा की कमी पूरी करने के लिए मीठे फल और नट्स (कड़े आवरण वाले फल जैसे बादाम, गरी, अखरोट आदि खाने चाहिए)

भोजन के पहले कच्ची तरकारियों और सागों के रायते या सलाद बनाकर खाइए। प्रात काल नाश्ते के लिए एक गिलास गुनगुने जल में आधा नीबू निचोड़ कर पीना चाहिए। और दोपहर तक कुछ न खाना चाहिए। यदि जरूरत हो तो फल और दूध लिया जाय। फलों में सूखे मीठे फल अच्छे होंगे। साग तरकारियों का जूस भी लेना चाहिए। भोजन में थोड़ा शुद्ध घी जरूर रहना चाहिए। थोड़ा शारीरिक परिश्रम भी करना आवश्यक है। और अपने पाचन-शक्ति के अनुसार उचित मात्रा में ही भोजन करना चाहिए।

डाक्टर हेरी बेंजामिन ने अपनी पुस्तक में भोजन पर बहुत जोर दिया है। उसका सक्षेप में सारांश हम दे देना उचित समझते हैं—

प्रात काल कच्चे दूध और फल का नाश्ता किया जाय। नाश्ते में रोटी आदि कुछ न रहे।

टमाटर, ककड़ी या खीरा, सिंघाड़ा, कतरे हुए गाजर, लेट्यूस, सिलेरी आदि का सलाद (रायता) और रोटी दोपहर को खाना चाहिए। यदि सलाद में कुछ मिलाकर

स्वादिष्ट करना चाहें तो नीबू का रस मिला लेना चाहिए और ओलिव आयल (जैतून का तेल) भी मिलाया ज सकता है। पाठकों को यह न भूलना चाहिए कि इ गलैं में घी नहीं होता इसलिए वहाँ जैतून का तेल खाने कं प्रथा है। रात को भोजन में घे उबली हुई तरकारियाँ और मछली, गोश्त या अण्डे जो उचित हो खाने की राय दे हैं। आँख के रोगी को रात को न खाना चाहिए यह आयु वेंद की राय है। और सही है। जो लोग गोश्त खान चाहें उनको ताजी कलेजी अधिक खाना चाहिए क्योंि उसमें विटामिन ए रहता है जो आँखों को विशेष उपयोगी है। सफेद चीनी के बल्ले शुद्ध शहद का प्रयोग करना चाहिए। बेंजामिन साहब की राय में सभी ताजे फल सूर मेवे, हरी तरकारियाँ, जड़ वाली तरकारियाँ जिसमें प्याज भी शामिल है और नट्स (कड़े ढक्कन वाले फल) खाने चाहिए। हकीम लोग प्याज देना आँख के लिए हानिक समझते हैं। नशाली चीजें शराब आदि लहसुन, प्याज, बहुत नमक, रात का भरे पेट पर खाना, पहाड़ी तुलसी, सोया, पका हुआ जैतून, बहुत नहाना, अजीर्ण होना, बहुत जागना बहुत सोना, दिन में सोना, चित सोना बहुत रोना चमकीली चीज देखना भारी चीजें जो देर में पचें खाना बारीक अक्षर एक टक से पढ़ना आदि हकीमों की राय से आँख को खराब करने वाले हैं।

आयुर्वेद के मत में ये चीजें पथ्य हैं—शालि चावल मूँग, जौ, आदि अन्न। बथुआ चौराई परवल, ककोडा केला बैगन घी में पका कर खाना, नई मूली मकाय, दाख धनियाँ, सेंधा नमक, शहद आदि हलक पदार्थ पथ्य हैं। जो लोग गोश्त खाना चाहें वे जांगल देश के (खुश्की के,

शुओं और पक्षियों का ताजा मांस खा सकते हैं। मांस से यूरिक एसिड बनता है वह एसिड प्राय सभी रोगों को उत्पन्न करता है इस कारण यथा सम्भव कम खाया जाय या कभी-कभी खाया जाय। शरीर पुष्ट करने के लिए यह चीज बहुत अच्छी है।

ये चीजें आँखों के लिए हानिकर हैं—उरद, लोबिया, सूखा मांस, मछली, अकुर वाले अनाज, जलन पैदा करने वाले खाने पीने के पदार्थ खट्टे, चरपरे भारी और तीती चीजें। महुआ, दही, पत्ती के साग, तरबूज, मांस पान, रात में भोजन आदि।

अध्याय १२

नेत्र-रक्षा के उपाय

आँख की खराबी को दूर करने वाले अनेक उपाय और भोजन आदि का वर्णन कर चुकने पर यह आवश्यक प्रतीत होता है कि अब कुछ ऐसे सरल उपायों का वर्णन किया जाय जिनके पालन करने से अच्छी आँखें खराब नहीं होतीं और खराब आँखों को लाभ पहुँचता है।

(१) पाँव की दो मोटी नसें और बहुत सी पतली नसें आँखों में गई हुई हैं इसलिए पाँव के तलवे में जो तेल आदि की मालिश की जाती है अथवा ठंडे या गरम जल या दूध आदि से पैरों को तर किया जाता है वह नसों द्वारा आँखों को पहुँचता है इसलिए आँखों को आरोग्य रखने के लिए पैरों में तेल की मालिश करनी

चाहिए, उसे खूब साफ रखना चाहिए और आरामदह जूते पहनने चाहिए। पाँवों को मैला रखने से, उनमें गरमी पहुँचाने से या उनके दबने से वे नसें बिगड़ जाती हैं और आँखें खराब हो जाती हैं।

(२) प्रातःकाल हाथ मुँह धोकर नाक साफ करके नाक से ताजा पानी पीने से नेत्रों की ज्योति नहीं सकती होती।

जिनको पानी पीने का अभ्यास न हो, वे चुल्लू में पानी लेकर नाक से ऊपर चढ़ावें और उसे छिनक दें। दोनों नाकों से ऐसा करना चाहिए। कम से कम ४ चुल्लू पानी चढ़ाना चाहिए।

(३) सोने के पहले पाँवों के तलवे में तेल मलने से आँखों की ज्योति ठीक रहती है।

(४) प्रतिदिन सबेरे दोपहर और शाम को मुँह में पानी लेकर आँखों को ठंडे ताजे पानी से धोने या हलके छींटे मारने अथवा छपकाने से लाभ होता है। छपकाते समय बीच-बीच में आँख खोलते रहना चाहिए जिसमें कुछ पानी आँखों के भीतर भी जा सके।

(५) लम्बी पीली समूची हरड़ लेकर गुलाब जल के साथ घिस डाले फिर उसे सफेद सोखता (Blotting paper) से छान ले (filter) और शीशी में रख ले। इस जल को आँखों में डालने से आँखें खराब नहीं होतीं।

(६) अविधारितवेगस्य भजतोऽजन नावनम्।
त्यजत क्रोध शोकौच तिमिरं नाश्नुते नरम्।

अर्थ—पाखाना पेशाब के वेग (हाजत) को न रोकने वाले, प्रतिदिन आँखों में सुरमा लगाने वाले और कड़वे तेल की नास लेने का अभ्यास रखने वाले तथा क्रोध और

शोक रज फिकर न करने वाले लोगों को तिमिर (आँख की रोशनी खराब करने वाले रोग) कभी नहीं होते।

(६) त्रिफला मधुनलौरात्रौ सरक्तत पिबतो घृतम्।
भुक्त्वा वा ऽपिबतस्तोयं तिमिरं लघु शाम्यति ॥

रात को त्रिफले का चूर्ण शहद के साथ चाटने से अथवा त्रिफला डाल कर घी पका लेने और उसी घी को खाने से और भोजन के बाद पानी न पीने अथवा थोड़ा पीने से हल्का तिमिर रोग शान्त हो जाता है।

त्रिफला घृत बनाने की विधि यों है। आँवले का बक्कल ऽ= बहेड़े का बक्कल ऽ= पीली हरड़ का बक्कल ऽ= तीनों को पानी के साथ महीन पीस डाले और १॥ सेर गाय का घी अथवा भैंस का ही असली घी ले और ६ सेर पानी डाल कर धीमी आँच पर पकावे। दो तीन दिन तक धीरे-धीरे आँच देनी चाहिए। बीच में आँच बन्द कर देने में कोई हर्ज नहीं। जब पानी जल जाय तब घी छान लेना चाहिए। यह त्रिफले का घी खाने से आँख की रोशनी बढ़ती है।

(७) त्रिफला रुधिर श्रुतिर्विशुद्धिमनसो,
निर्वृत्ति रजनं च नस्य।
शयनासनता सपाद पूजा,
घृतपानं च सदैव नेत्र रक्षा।

अर्थ—त्रिफले का सेवन, शिरामोक्ष आदि के द्वारा खराब खून निकलवाना, वमन विरेचन अथवा वस्ति (एनिमा) द्वारा शरीर की शुद्धि रखना, मन को फिकर चिन्ता आदि से दूर रखना, बढ़िया सुरमा आदि लगाना और कड़वे तेल की नस्य लेना (सप्ताह में तीन बार नास लेना चाहिए) और सोने जागने का नियम ठीक रखना

अर्थात् न बहुत सोना और न बहुत जागना और पाँवों को सर्वैव निर्मल और साफ रखना, उनको धोना और तेल लगाना, जूते आदि पहनना, नगे पाँव न रहना, और असली घी पीना अथवा खाना इन नियमों का पालन करने से आँखें कभी खराब नहीं होतीं।

यदि घी पीना हो तो गरम दूध में मिला कर पीना चाहिए। घी पीने के बाद ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से गले में खराश आती है।

(८) हरियाली देखना, पानी में डुबकी लगाकर नेत्र खोलना, औरत का दूध आँख में डालना, आँखों के लिए लाभदायक हैं।

(९) बहुत चमकीली चीजों को देखना, चित लेटना, शराब वगैरह नशीली चीजों का इस्तेमाल करना, गरम हवा, धुवाँ, धूल, बहुत रोना, आँखों को खराब करते हैं। इनसे बचना चाहिए।

(१०) प्रात काल हरी दूब पर नगे पाँव टहलने से आँखों की ज्योति बढती है।

(११) नेती करने से आँख की ज्योति क्षीण नहीं होती। नेती योगिक क्रिया है। एक सूत की पतली रस्सी सी बनी होती है जो आधी दूर बटी हुई होती है और आधी वैसी ही रहती है। इसे नाक में डालते और मुँह से निकालते हैं इसी क्रिया को नेती कहते हैं। नेती हमारे यहाँ बनी बनाई मिलती है जो चाहें मँगा सकते हैं।

(१२) शीर्षासन अथवा सर्वाङ्गासन करने से आँखों में ज्योति आती है। यदि आसनों के साथ-साथ नेती की जाय तो आँखें जल्द ठीक होती हैं। इन विधियों के साथ साथ इस पुस्तक में बताई विधि पामिंग आदि करने से

आँखों की ज्योति बहुत बढती है।

यह पहले बताया जा चुका है कि यदि आँख ठीक हो तो २० फीट से अधिक दूर की चीजें देखने के लिए आँखों पर जोर नहीं पड़ता इससे नजदीक की चीजें देखने के लिए उपतारानुमण्डल के मांस का सकोच करना पड़ता है। डाक्टर बेट्स के मत से सारा आँखों में एक प्रकार की हरकत होती है।

सीना, काढना, चित्रकारी, नक्काशी, घड़ी साजी, बारीक अक्षर पढना इन सब कामों में आँख पर जोर पड़ता है। जहाँ तक सम्भव हो बहुत देर तक लगातार इस तरह के काम नहीं करना चाहिए। कम रोशनी में पढने अथवा अन्य कोई बारीक काम करने से आँखें खराब होती हैं। अधिक प्रकाश की ओर देखना, सूर्य की ओर लगातार देखना या भट्टी की ओर देर तक देखने से भी आँखें खराब होती हैं।

लिखते पढ़ते वक्त प्रकाश पीछे की ओर से या बाईं ओर से आना चाहिए। यदि दाहिनी ओर से प्रकाश आवेगा तो पुस्तक या कापी पर हाथ की छाया पड़ेगी। सामने से प्रकाश आवेगा तो आँखों पर पडेगा और आँखें कमजोर होंगी। बहुत झुककर या लेटकर पढने से भी आँखें खराब होती हैं।

बिजली की रोशनी में पढ़ने से भी आजकल आँखें खराब हो रही हैं क्योंकि उसका प्रकाश बहुत तेज होता है। धूप में पढना भी आँखों को खराब करता है। धूप में इस प्रकार बैठा जाय कि बदन पर तो धूप पड़े किन्तु पुस्तक पर न पड़े तो कोई क्षति नहीं। पुस्तक पर धूप पड़ने से आँखों में चकाचौंध होता है और आँखें खराब

होती हैं।

पलक मारते हुए और आँखों को अक्षर के साथ आगे बढ़ाते हुए पढ़ना चाहिए। यह नहीं करना चाहिए कि आँख एक ही जगह गड़ा दी जाय।

पुस्तक नीचे करके पढ़ी जानी चाहिए आँख की सीध में सामने रखकर पढ़ने से आँखों पर जोर पड़ता है। जोर डालकर पढ़ने से आँखें खराब होती हैं। मसनद लगाकर कमर पर टेक देकर और पुस्तक सिर से नीचे रखकर पढ़ने में कोई हानि नहीं है। बहुत से लोग चित लेट जाते हैं और पुस्तक ऊपर उठाकर पढ़ते हैं यह आदत हानिकर है। सूत कातने, कसीदे काढ़ने के समय एक जगह दृष्टि न गड़ानी चाहिए उसे सूत या सुई के साथ बढ़ाते रहना चाहिए। सूत कातते समय पिउनी की ओर देखने से आँखें स्थिर नहीं होतीं क्योंकि पिउनी का स्थान हर समय बदलता रहता है। वैसे ही सुई का।

बारीक अक्षरों को आँख गड़ाकर नहीं पढ़ना चाहिए आँखों की पलक गिराते हुए और आँखों को तैराते हुए बारीक से बारीक अक्षर पढ़े जा सकते हैं। बारीक अक्षर पढ़ने से आँखों की ज्योति बढ़ती है घटती नहीं यदि पढ़ने का तरीका सही हो। बड़े अक्षरों को आँखें एक बार ही नहीं देखने पातीं उनका अंश दिखाई पड़ता है और तब पूरा अक्षर पढ़ने में आता है। यह देखने की क्रिया इतनी जल्दी होती है कि हम उस समय का अन्दाज भी नहीं लगा सकते जो देखने में लगता है। बारीक अक्षरों से आँख का सेंट्रल फिक्सेशन खराब नहीं होते

काजल या सुर्मा लगाने की ओर लोगों की रुचि कम हो रही है और आजकल इसे लोग असभ्यता भी समझने लगे हैं। छोटे-छोटे बच्चों को भी काजल नहीं लगाया जाता, नतीजा यह हो रहा है कि आँखें लड़कपन में ही जवाब देने लगी हैं। आँखों की रक्षा के लिए काजल लगाना बड़ा जरूरी है।

छोटे बच्चों को जहाँ तक सम्भव हो चिराग या लालटेन की रोशनी में न पढ़ने दिया जाय। उनको दिन दिन को ही पढ़ाना चाहिए। रात को पढ़ने से आँखों पर जोर पड़ता है। बिजली की तेज रोशनी भी आँखों को खराब करती है।

त्रिफला चूर्ण आधा तोला, आधा तोला मिश्री, एक तोला शहद और दो तोला घी मिलाकर रात को सोने से पहले प्रतिदिन खाने से नेत्रों का ज्योति बढ़ती है और आँख कभी खराब नहीं होती। ऊपर जो खुराक लिखी है वह बड़ों के लिए है छोटों को खुराक आधी कर लेनी चाहिए।

पढ़ने के समय पुस्तक और आँख की दूरी साधारणतया १५ इञ्च की होनी चाहिए।

जो लोग अपनी आँख की रक्षा चाहते हैं वे रात को पढ़ने लिखने का काम न करें। दिन की स्वाभाविक रोशनी ही काम करने के लिए है।

प्रातःकाल हाथ मुँह धोकर दातुन कुल्ले से निपटकर आँखों में सफेद सुर्मा प्रतिदिन लगाना चाहिए। सुरमा बनाने की विधि नेत्र चिकित्सा वाले अध्याय में आगे लिखी है वहाँ देख लें।

काले तिलों को पीसकर शिर में मलकर स्नान

करने से नेत्र उत्तम हो जाते हैं, और वायु की पीड़ा शान्त हो जाती है। नित्य पिसे आमले को सिर में मलकर स्नान करने से दृष्टि शक्ति बढ़ती है।

प्रात काल उठकर ताँबे के बर्तन में रात का रक्खा पानी पीने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। उठकर मुँह साफ करके पानी पीना चाहिए। इसी को उष पान कहते हैं। यदि नाक से पानी पिया जाय तो वह नेत्रों के लिए और भी उपकारी होता है।

अध्याय १३

आँख के रोग

सारी आँख मे होने वाले रोग

आयुर्वेद के मत से आँख में होने वाले ७६ रो हैं। इनमें दृष्टि सम्बन्धी १२ रोग होते उनका वर्णन पहले किया जा चुका है। आँख के रो के सम्बन्ध में वाग्भट्ट और सुश्रुत में कुछ मतभेद है हमने सुश्रुत के मत का अवलम्बन किया है। रोगों निदान और लक्षण के सम्बन्ध में अन्य प्राचीन आचार्य का मत लेकर लक्षण का विस्तार कर दिया है जिस आयुर्वेद के विद्यार्थियों को यह विषय समझने में सु लियत हो। इस अध्याय में समूची आँख में होने वा रोगों का वर्णन देने का प्रयत्न किया गया है। आँख के सभी रोगों का लक्षण देने के बाद इनका संक्षेप में आयुर्वेदीय ढग से इलाज दिया जायगा बाकी आँख

का विषय पूर्ण हो जाय। आँख उठने या आँख में अन्य रोग होने के कारण वही हैं जो पहले लिखे गये हैं।

सारी आँखों में आयुर्वेद के मत से १७ रोग होते हैं उनके नाम नीचे दिये जाते हैं और लक्षण क्रमश आगे वर्णन किये जाँयगे।

सारी आँखों में होने वाले १७ रोग ये होते हैं—

(१) वाताभिष्यन्द, (२) पित्ताभिष्यन्द, (३) कफाभिष्यन्द, (४) रक्ताभिष्यन्द, (५) वाताभिष्यन्द से उत्पन्न अधिमन्थ, (६) पित्ताभिष्यन्द से उत्पन्न अधिमन्थ, (७) कफाभिष्यन्द से उत्पन्न अधिमन्थ, (८) रक्ताभिष्यन्द से उत्पन्न अधिमन्थ, (९) सशोथ पाक, (१०) अशोथ पाक, (११) हताधिमंथ, (१२) वातपर्यय, (१३) शुष्काक्षिपाक, (१४) अन्यतोवात, (१५) अम्लाध्युषित, (१६) सिरोत्पात, (१७) सिराहर्ष।

इनके लक्षण इस प्रकार हैं।

अभिष्यन्द—आँख आना—जिस रोग को आँख उठाना कहते हैं उसे संस्कृत में अभिष्यन्द रोग कहते हैं। यह आँख के सम्पूर्ण हिस्से में होता है। आँख की श्लैष्मिक कला, जो दोनों पलकों के भीतरी पृष्ठ और अक्षिगोलक के अगले भाग पर लगी रहती है, के प्रदाह को आँख उठना कहते हैं। उस झिल्ली का नाम अंग्रेजी में कंर्जक्टिवा है इसी कारण उसके प्रदाह को अंग्रेजी में कञ्जक्टिविटीज (Conjunctivitis) कहते हैं। आयुर्वेद की दृष्टि से यह रोग चार प्रकार का होता है। वातज अभिष्यन्द, पित्तज अभिष्यन्द, कफज अभिष्यन्द और रक्तज अभिष्यन्द। आँख उठने की बीमारी को साधारण व्याधि नहीं समझना चाहिए। इसके कारण नेत्र के प्राय

सभी रोग उत्पन्न हो सकते हैं। यदि अभिष्यन्द रोग जल्द अच्छा हो जाय तो कोई बात नहीं किन्तु अपथ्य के कारण यदि रोग बिगड़ जाय तो आँख को फोड़ डालता है और आँख की कोई ऐसी बीमारी नहीं है जो इसके कारण उत्पन्न न हो जाय अर्थात् इससे प्राय आँख की सभी बीमारियाँ उत्पन्न हो सकती हैं।

(१) वातज अभिष्यन्द के लक्षण—इसमें सिर में दर्द होता है, आँखों में सुई चुभाने की सी पीडा होती है, बालू पड़ने जैसी आँख किरकिराती है, आँखें रूखी रहती हैं, शीतल आँसू बहते हैं, आँखें जड़ होती हैं और आँखों से कीचड़ नहीं निकलता। रोंगटे खड़े हो जाया करते हैं। यदि आँख उठी हो और ये लक्षण हों तो उसे वात के कारण उठी हुई आँख समझना चाहिए।

(२) पित्तज अभिष्यन्द के लक्षण—आँखों में जलन होती है, आँखें पक जाती हैं, ठंडी चीजें जैसे दूध आदि यदि आँखों में डाला जाय तो आराम मिलता है। गले और मुँह से धुवाँ सा निकलता है, वाष्प (भाफ) या आँसू बहुत निकलते हैं, जो आँसू निकलते हैं वे गरम होते हैं, और आँखों का रंग पीलापन लिए होता है। इन लक्षणों को देखकर समझना चाहिए कि आँख पित्त से उठी है।

(३) कफज अभिष्यन्द के लक्षण—आँखों से बराबर चिकना चिकना पानी गिरता है, आँखें भारी और सूनी हुई रहती हैं, गरम सेंक और गरम दवा डालने से आराम मिलता है, आँखों में खुजली होती है और कीचड़ बहुत निकलता है और आँखें ठंडी रहती हैं। इन लक्षणों से कफ का अभिष्यन्द समझना चाहिए।

(४) रक्ताभिष्यन्द के लक्षण—लाल आँसू, लाल

आंखे और आंख के भीतर की तमाम नाड़ियाँ लाल रहती हैं और पित्तज अभिष्यन्द के जो लक्षण ऊपर लिखे गये हैं वे सब लक्षण भी उत्पन्न होते हैं।

यदि आंख उठी हो और रोगी आदमी उसका कोई उपचार न करे अपथ्य करे तो आँखों में तीव्र वेदना उत्पन्न हो जाती है और अधिमन्थ नामक रोग हो जाता है।

(५-८) अधिमंथ के लक्षण—इस रोग का सामान्य लक्षण यह है कि आंखे उखड़ती सी जाती हैं और मथने की सी उसमें पीड़ा होती है सिर में भी अत्यन्त पीड़ा होती है और सिर उखड़ता सा जाता है, तथा जिस दोष के कारण अधिमन्थ होता है उसके भी लक्षण उत्पन्न होते हैं और वे वैसे ही होते हैं जैसे अभिष्यन्द के लक्षण में बताया गया है।

यदि अभिमथ का ठीक इलाज न हो और अपथ्य किया जाय तो कफ से उत्पन्न अधिमंथ से सात दिनों में आंख फूट जाती है और रक्तज अधिमंथ के कारण पाँच दिनों में, वातज अधिमथ के कारण छै दिनों में तथा पित्तज अधिमथ के कारण तुरन्त आँख फूट जाती है। यहाँ जो तुरन्त शब्द आया है उससे यह समझना चाहिए ३ दिनों में या ५ दिनों म आँख फूट जाती है।

डाक्टरी मत से आँख उठने का वर्णन

आंख कई कारण से उठती है, जैसे अधिक शराब पीना बारीक काम करना, आंख में गर्द, धुवाँ आदि पड़ना बहुत तेज प्रकाश या कम प्रकाश में काम करना, आंख में कुछ पड़ जाना या किसी कीड़ा आदि का काटना आदि कारण हैं जिनसे आंखे लाल हो जाती हैं। इसको

सरल अभिष्यन्द कहते हैं।

इसका इलाज बिलकुल सरल है। जिस कारण से आँख लाल हुई हो उस कारण को दूर कर देने और साधारण गरम पानी में सोडा बाई कारबोनेट का हलका लोशन बनाकर आँख धोने से ही आराम मिल जाता है। आधा बोतल पानी में चाय के आधे चम्मच भर सोडियम बाइ कारबोनेट डालने से लोशन बन जाता है। (यदि केवल साधारण गरम जल से आँखें धो ली जायँ और हलका सेंक किया जाय तो भी लाभ होता है। देहात के गरीब लोग सोडा बाइ कारबोनेट न पा सकें तो वे बस साधारण गरम जल काम में लावें।) एक प्रकार के जीवाणु के कारण आँख प्राय उठती है। ये जीवाणु एक बच्चे से दूसरे बच्चे में छूत के कारण आते हैं। पहले एक ही आँख प्राय उठती है। उस उठी आँख का पानी या कीचड़ दूसरी आँख में लगने से दूसरी आँख भी उठती है। जिस कपड़े से उठी आँख पोंछी जाय उससे दूसरी आँख न पोंछी जाय दूसरी आँख को उठने से बचाने के लिए सदैव सावधान रहना चाहिए। जो कपड़ा रोगी आँख पोंछने के लिए इस्तेमाल करे उसे जला डालना चाहिए। जो तौलिया रोगी मुँह पोंछने के लिए इस्तेमाल करे उसे स्वस्थ बच्चे या आदमी न इस्तेमाल करने पावें। क्योंकि इस प्रकार छूत लगने से घर भर की आँखें उठ आ सकती हैं। छूत के कारण ही एक बच्चे की आँख उठने पर घर के सभी बच्चों की आँखें उठ आती हैं। डाक्टर लोग कहते हैं कि रोगी आँख को हाथ से छूने के बाद साबुन से हाथ धो कर किसी कीटाणु नाशक घोल में हाथ डुबा लेने से आँख में रोग पैदा करने वाले कीटाणु

नष्ट हो जाते हैं और स्वस्थ आँख छूने में रोग नहीं होता। इसके लिए अक्सर परमैंगनेट आफ पोटैशियम का इस्तेमाल किया जाता है। ५ छटाँक पानी में ५ रत्ती परमैंग नेट आफ पोटैश डालने से यह घोल तैयार होता है। यह कुँये में डालने वाली लाल दवा है।

चिकित्सा—क्योंकि स्वास्थ्य खराब होने के कारण आँखें उठती हैं इसलिए स्वास्थ्य-सुधार की ओर ध्यान देना चाहिए। हलका जुलाब लेकर पेट साफ कर डालना चाहिए। हलका व्यायाम, काफी विश्राम और सोना, सादा स्वास्थ्यकर भोजन और उत्तम जलवायु हितकर होते हैं। आँखों पर रोशनी न पड़ने देनी चाहिए क्योंकि आँखें गड़ने लगती हैं इसीलिए यदि बाहर आना है जहाँ प्रकाश हो तो हरे रंग का चश्मा लगा लेना चाहिए। चश्मा बराबर कीटाणु नाशक घोल से धो कर साफ करना चाहिए। अथवा अँधेरे कमरे में रहना चाहिए। दिन रात बैठे या पड़े रहने से आँख जल्दी अच्छी नहीं होती, इसीलिए प्रात काल और सायं काल हलके हलके टहलना चाहिए और टहलन के लिए प्राय मैदान की ओर निकल जाना अच्छा है।

यदि रोग तीव्र न हो तो बोरिक एसिड के लोशन से धोने से आराम मिलता है। एक बोतल डिस्टिल्ड वाटर या बरसात का पानी और दो चम्मच बोरिक एसिड मिलाने से यह लोशन बनता है। कुएँ के जल में कई तरह के नमक घुले रहते हैं और उनका उठी आँखों से संसर्ग होना आँखों के लिए अच्छा नहीं है। इसलिए कुएँ का पानी आँख में न डालना चाहिए। यदि और पानी न मिले तो खूब खौलाकर छान कर इस्तेमाल करें। दिन भर में

३-४ बार धोना चाहिए। आँख पर कोई पट्टी आदि न बाँधना चाहिए क्योंकि उससे कीचड़ और पानी आदि आँख के भीतर रुक जाते हैं और आँखें और खराब हो जाती हैं। (आँखें बन्द रहने के कारण अक्सर आँखों में फूली पड़ जाती है।) गरम बोरिक एसिड के लोशन में कपड़े की पट्टी भिगो कर निचोड़ कर उसी से गरम गरम सेंकने से आँख की सूजन मिटती है।

आँख में यदि तीव्र रोग हो तो प्रोटारगल, आरजिरॉल आदि तेज दवाओं की आवश्यकता पड़ती है। ऐसी अवस्था में किसी आँख के होशियार डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

पीव युक्त अभिष्यन्द (Purulent ophthelmia)— इसमें आँख से पीव निकलती है। इस रोग के कीटाणु बड़े भयंकर होते हैं। यदि रोगी सावधानी से आँख का इलाज न करे तो अकसर आँख फूट जाती है। यह बड़ी भयकर बीमारी है। कहा जाता है कि सूजाक के कीटाणु आँख में पहुँचने से यह रोग होता है। आँख में कीटाणु पहुँचने के तीसरे दिन आँख एकाएक लाल हो जाती है और रोग का आक्रमण हो जाता है। यह रोगाणु स्वयम् अपने रोग के कारण भी आँख में पहुँच सकते हैं और दूसरे के रोग के ससर्ग के कारण भी। यदि स्वयं सूजाक का रोग हो तो सावधानी इस बात की रखनी चाहिए कि किसी प्रकार भी सूजाक की गंदगी आँख में न पड़ने पावे। यदि हाथ गन्दा होने का शक हो तो साबुन से धोकर कीटाणुनाशक घोल में धो डाला जाय, सूजाक वाले रोगी के इस्तेमाल किये कपड़े से मुँह पोंछने से या ऐसे आदमी का पेशाब किसी तरह आँखों में लग जाने से रोगाणु

आँख में आ जायँगे। यदि माँ को सूजाक हो तो पैदा होते ही उसके बच्चे की आँख में छूत लग जाती है और यह रोग हो जाता है। अकसर बच्चे इसी रोग के कारण अन्धे हो जाते हैं। यदि सावधानी से पहले ही ख्याल रखा जाय तो बच्चों की आँख न फूटे। जब रोगाणु आँख में आ जाते हैं उसके तीसरे दिन आँखों में ललाई आ जाती है और पानी बहने लगता है फिर एक ही दो दिन में आँखें सूज जाती हैं और आँखों से पीब बहने लगती है यही इस रोग के लक्षण हैं। यह रोग जल्दी जाता नहीं।

बच्चा पैदा होते ही उसकी आँख बोरिक लोशन से अच्छी तरह धो देनी चाहिए। यदि यह शक हो कि माँ को सूजाक का रोग है तो बच्चे की आँख में सिलवर नाइट्रेट का लोशन डालना चाहिए। आधी छटाँक साफ शुद्ध पानी में २½ रत्ती सिलवर नाइट्रेट डालने से १ प्रतिशत लोशन बनता है। यही आँख में डाला जाता है। अस्पताल में जो बच्चे पैदा होते हैं उन सबकी आँख में यह लोशन बराबर डाला जाता है चाहे माँ को सूजाक होने का शक हो या न हो।

एक आँख की छूत दूसरी आँख में न लगे इसके लिए सावधानी रखनी चाहिए। डाक्टर लोग तश्तरीनुमा शीशा एक प्रकार के चिपचिपे कपड़े से अच्छी आँख के ऊपर चिपका देने की राय देते हैं इससे यह लाभ होता है कि सोते समय भी उसमें दूसरी आँख से निकला पानी, मवाद आदि नहीं जाने पाता। इसमें शीशे के टूट कर आँख में पड़ने का डर रहता है। बड़ी सावधानी रखनी पड़ती है। विलायती चीज़ों में यही बुराई है कि वे एक चीज से बचाती हैं और दूसरा भय उपस्थित कर देती हैं। इसकी

विधि किसी एलोपैथ नेत्र विशेषज्ञ से जान लेना ठीक है।

इसमें प्रोटारगल लोशन या अन्य चाँदी का नम डालना पड़े सम्भव है एलो ओयायन्टमेंट पलकों लगाना पड़े। डाक्टरों की राय है कि इस रोग का इल अस्पताल में रह कर कराने से ही लाभ होता है। (कई रोगियों को जानता हूँ डाक्टर इसे अच्छा नहीं पाते।)

रोहा (Granular Conjunctivitis or Tr choma)—आँख की पलकों में भीतर छोटे-छोटे द निकल आते है इनका आकार राई अथवा सरसों बराबर होता है। इनको अंग्रेजी में ग्रेनुल्स (Granul कहते हैं। हिन्दी म इसे रोहे, गूथ, कूथ, कुकूणक आ भिन्न भिन्न प्रान्तों में भिन्न भिन्न नाम हैं। जब यह र पुराना होता ह और दाने अधिक होते हैं तब पुतली काले आवरण (कनीनिका Cornea) में रगड़ लगत है, वहाँ घाव हो जाता है। कभी-कभी कनीनिका पर भ दाने निकल आते हैं। ऐसी अवस्था में आँखे फूट जा का डर रहता है। जब ये घाव अच्छे होते हैं तो पलक और बरौनियाँ भीतर को धँस जाती हैं। आँख में जो फूल पड़ती है यह कनीनिका में रगड़ लगने से ही होती है।

इस रोग म आँखे बहुत कमजोर हो जाती हैं, ह समय गड़ती हैं। जरा भी तेज रोशनी बर्दाश्त नहीं होती। छोटे बच्चों को जब यह रोग होता है तब वे आँख ह नहीं खोलते, इसी कारण उनकी आँखों में जल्द फूली प जाती है। यह रोग यूरोप आदि देशों में गरीब लोगों को, जिनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता, होता है। हमार भारतवर्ष तो गरीब भी है और यहाँ पर गर्द-गुबार और

। धूप बहुत है इस कारण यहाँ यह रोग अधिक ता है।

यह रोग बहुत ही कम अच्छा होता है जिसे एक बार हुआ, जाता नहीं। कभी कम, कभी अधिक होता ता है। रोहे फोडवा देने से आराम मिलता है, तूतिया ादि से यह जलवाया भी जाता है। रोहे फोड़ने का काम वल आँख के डाक्टर से ही कराना चाहिए। साधारण ोग यदि यह काम करें तो सम्भव है कुछ और उपद्रव ठ खड़ा हो। प्रोटारगल लोशन डालने से नये रोहे अच्छे ोते हैं। यलो आक्साइड आफ-मरक्यूरी का मलहम गाने से नयी फूली में लाभ होता है। आजकल सिलवर नाइट्रेट के लोशन से रोहे टच कराये जाते हैं अर्थात् रुरेरी से सिलवर नाइट्रेट रोहों पर लगाया जाता है और हीने दो महीने में कुछ लाभ होता है। (आयुर्वेदीय इलाज के लिए देखिये कुकूणक चिकित्सा)

रवादार अभिष्यन्द—(Phlyctenular Conjunctivitis) यह रोहे की जाति का ही रोग है। इस रोग में आँख के सफेद भाग में दाने निकल आते हैं और रोहे पुलकों मे निकलते हैं। यह रोग अक्सर बच्चों को होता है। वे बच्चे इस रोग में अधिक फँसते हैं जो दुर्बल होते हैं अथवा जिनको क्षय रोग भी थोड़ा बहुत होता है। ऐसे बच्चों की गर्दन की ग्रन्थियाँ (Glands) क्षय रोग के कारण बढ़ी रहती हैं।

इसकी चिकित्सा साधारण आँख उठने के समान ही होती है। यलो आक्साइड आफ मर्क्यूरी का मलहम आँखों में भीतर चारों ओर अच्छी तरह लगाया जाता है। यह मलहम दिन में तीन बार लगाना चाहिए। आँख की नीचे

की पलक में मलहम डाल कर आँख बन्द करा कर ऊपर से हाथ से धीरे धीरे हिलाने से आँख में मलहम सब ओर लग जायगा। (बच्चे का स्वास्थ्य बनाने की ओर ध्यान देना चाहिए।

जीर्ण अभिष्यन्द (Angular conjunctivitis)—एक खास तरह के जीवाणुओं के कारण यह रोग होता है। इस रोग में विशेष कष्ट नहीं होता आँखें लाल हो जाती हैं। पलकों के कोर और आँख के कोने खास तौर से लाल हो जाते हैं और महीनों तक लाल रहते हैं।

आँखों को बोरिक लोशन से धो कर जिंक लोशन डाला जाता है यही इसका इलाज है। जिंक लोशन दिन भर में दो बार डालना चाहिए। किसी अंग्रेजी दवा की दूकान से जिंक लोशन बनवा लेना चाहिए।

फूली (Corneal opacity)—रोहों के कारण अथवा अन्य कारण से कनीनिका पर जो घाव होता है उसी का चिन्ह शेष रह जाने से फूली होती है। इसका इलाज ऊपर लिखा जा चुका है।

❀ ❀ ❀

उठी आँख के कच्चे पक्के (आम निराम) के लक्षण—आँख जब तुरत की उठी होती है तब इलाज नहीं किया जाता। इलाज का अर्थ यहाँ आँख में कोई औषधि डालने मात्र से है क्योंकि उस समय व्याधि का जोर रहता है और यही अवस्था 'आम अवस्था' रहती है। उस आम अवस्था का लक्षण यह है कि वेदना अत्यन्त तीव्र होती है, आँखें बिलकुल सुर्ख होती हैं, सूजन होती है, आँख में किरकिरी सी जान पड़ती है तोद (सुई चुभाने सा दर्द) शूल (किसी चीज के धसाने की सी पीड़ा) होती है और आँख

हुव बहता है।

जब तक आँख में ये ऊपर बताये गये लक्षण रहते हैं व तक आँख में अंजन नहीं लगाया जाता, घी नहीं लाया जाता और न तो किसी तरह का काढ़ा आदि दिया जाता है। भारी चीजों का भोजन और स्नान रोग को और कठिन बना देते हैं।

आँख की इस अवस्था में ऐसे उपाय किये जाते हैं जिससे आम दोष जल्द पच जाय। इसके लिए लंघन सर्वश्रेष्ठ उपाय है किसी चीज से हलका गरम सेंक आँख पर देना चाहिए आँख के ऊपर कोई हलका गरम लेप करना चाहिए, यदि भोजन किया जाय तो तिक्त रस वाले फल या शाक तरकारियाँ खाई जायँ या उनका रस निकाल कर पिया जाय।

जब दोष पक जाते हैं तब आँख में ये लक्षण दिखाई पड़ते हैं—आँखों में दर्द कम हो जाता है, सूजन कम हो जाती है, खुजली मालूम होती है, आँसू बहना भी कम हो जाता है। आँखों का वर्ण (रंग) भी प्रशस्त (स्वच्छ) होने लगता है। इन लक्षणों से दोषों का पाक समझा जाता है। ऐसी अवस्था में आँख में अंजन आदि डाले जाते हैं। इनका वर्णन आगे किया जायगा।

(६) सशोथ नेत्रपाक—आँखों में खुजली हो, कीचड़ आवे, आँसू बहे, आँख का रंग पके गूलर के समान हो, दाह हो, रोमांच हो, ताँबे का-सा रंग, सूजन, अत्यन्त वेदना और भारीपन हो, बार-बार कभी गरम, कभी ठंढा, कभी चिकना, गाढ़ा आँसू गिरे, सूजन हो, उसको सशोथ नेत्रपाक कहते हैं, यह त्रिदोष से उत्पन्न होता है और एक प्रकार का आँख उठना ही है। (सम्भवत यही रोग

ऐलोपैथी का पुरुलेंट आफथलमिया—पीप युक्त अभिष्यन्द है।)

(१०) अशोथ नेत्रपाक—ऊपर जो लक्षण सशोथ नेत्रपाक के लिखे गये हैं, उससे अल्प लक्षण हो और शोथ न हो तो उस नेत्रपाक को अशोथ नेत्रपाक कहते हैं

(११) हताधिमथ—जब वात से उत्पन्न हुए अधिमन्थ रोग की उपेक्षा की जाती है और ठीक इलाज नहीं किया जाता तब तीव्र वेदना हो कर अकस्मात् आँखें सूख जाती हैं, दृष्टि, तेज और बल सब क्षीण हो जाता है। यह वात से उत्पन्न हुआ रोग है और असाध्य है। कई अन्य आचार्यों ने इसके अलग नाम और लक्षण लिखे हैं।

(१२) वात पर्याय—जब दुष्ट वायु बार-बार कभी पलकों में, कभी भृकुटियों में, और कभी नेत्र-मण्डल में घूमती है, अनेक तरह की तीव्र वेदना उत्पन्न करती है तब उसे वात पर्याय कहते हैं।

(१३) शुष्काक्षि पाक—इस रोग में पलकें बन्द रहती हैं, पलके सूखी और सख्त रहती हैं तथा उनमें जलन होती है, आकुल दृष्टि होती है, साफ दिखाई नहीं पड़ता, बड़े कष्ट से आँख खुलती हैं (अथवा खुलते समय विरूप (बिगड़ी हुई, खराब रंग की) आँख दिखाई पड़ती है यह शुष्क अक्षिपाक रोग है, और वात और रक्त से उत्पन्न व्याधि होती है।

(१४) अन्यतो वात—इस रोग में कनपटी, कान, शिर, ठुड्डी, मन्यानाड़ी (सिर के पीछे रीढ़ के पास की नाड़ी) अथवा पीठ के अन्य स्थान में रहने वाली वायु भौं और आँखों में जाकर दर्द पैदा करती है इस कारण अन्यतो वात कहते हैं। इसका शब्दार्थ है दूसरे स्थान

की वायु दूसरे स्थान में दर्द उत्पन्न करे।

(१५) अम्लाध्युपित—खट्टे रस आदि के खाने से, आँख के कोने या समूची आँख लाल अथवा काले या कुछ नीले रंग की हो जाती है, और दाह सूजन और स्राव (आँख का बहना) होता है। इसे अम्लाध्युपित रोग कहते हैं, यह रोग पित्त के कारण होता है।

(१६) सिरोत्पात—दर्द के साथ अथवा बिना दर्द के ही, आँख की शिरायें लाल हो जाती हैं, आँखें और अधिक लाल रंग की होती जाती हैं इस रोग को सिरोत्पात (अर्थात् नसों का रोग) कहते हैं।

(१७) सिरा प्रहर्ष—यदि मोह या मूर्खता के कारण सिरोत्पात रोग का ठीक इलाज नहीं किया जाता लापरवाही कर दी जाती है तब सिराप्रहर्ष रोग हो जाता है, इसमें आँखें लाल हो जाती हैं, बहुत अधिक स्राव होता है और कीचड़ निकलता है और आँखों से दिखाई नहीं पड़ता।

आँख के काले मंडल (कृष्ण मंडल) के रोग

आँख के काले भाग में केवल चार प्रकार के रोग होते हैं। पहले लिखा जा चुका है कि रोहे के कारण कनीनिका में रगड़ लगती है और उससे घाव हो जाता और कभी-कभी उसमें भी दाने निकलते हैं और घाव हो जाता है। यह घाव ही फूली का रूप धारण कर लेता है। फूली को संस्कृत में शुक्र कहते हैं—

कृष्ण-मंडल के रोग ये हैं—

(१) सव्रण शुक्र	(२) अव्रण शुक्र
(३) पाकात्यय	(४) अजका

(१) सव्रण शुक्र (फूली) के लक्षण—जब आँख में फूली पड़ती है और काले भाग में घाव हो जाता है तब उसके ये लक्षण होते हैं—नेत्र के काले भाग में उत्पन्न हुई फूली में कुछ गढ़ा-सा दिखाई पड़े, सुई से बिधा हुआ-सा गोल घाव हो, और उसमें दर्द हो, तथा उससे निरन्तर गरम गरम आँसू बहें तो यह समझना चाहिए कि उस फूली में घाव है यह रोग सव्रण शुक्र कहलाता है। यह रक्तज होता है और असाध्य है।

नोट—यदि यह सव्रण शुक्र तिल या दृष्टि के पास होता है एक साथ ही दो होता है तथा दर्द बहुत होता है और बराबर पानी बहता रहता है और दूसरी चमड़ी में होता है तो असाध्य है अर्थात् इलाज से कुछ भी लाभ नहीं होता। किन्तु यदि यह सव्रण शुक्र दृष्टि या तिल के पास नहीं होता कुछ हटकर होता है, अकेला होता है इसमें से पानी या मवाद नहीं बहता, और दर्द कम होता है या नहीं होता और पहली चमड़ी में होता है तो वह कभी-कभी अच्छा भी हो जाता है। जब रक्त के साथ कफ रहता है तब वेदना कम होती है और वह कभी कभी अच्छा हो जाता है किन्तु जब रक्त के साथ वायु का संयोग रहता है तब दर्द बहुत होता है और वह असाध्य है।

(२) अव्रणशुक्र—यदि आँख में फूली आँख उठन के कारण (अभिष्यन्द के कारण) हो, और जैसे आकाश में बादल होते हैं इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा प्रकाशमान हो अथवा बादल की तरह निर्मल या पतला हो और चन्द्रमा, शङ्ख या कुन्द के फूल के समान श्वेत हो यह अव्रण शुक्र है। इस फूली में घाव नहीं, केवल घाव के दाग (Scar)

होते हैं यह रोग सुखसाध्य होता है।

कष्ट साध्य और असाध्य अव्रण शुक्र (बिना घाव वाली फूली) के लक्षण—यदि यह फूली गम्भीर यानी गहरी अर्थात् दो तीन परदों के भीतर हो, और अनेक फूली हो, तथा बहुत दिनों की हो तो कष्टसाध्य है।

यदि फूली में गढ़ा हो, अर्थात् उसके अन्दर का मांस नीचे धँस गया हो, फूली के साथ मांस ऊपर उठ आया हो, इधर उधर फूली चलती हो एक स्थान पर स्थिर न रहती हो शिराओं में उत्पन्न हुई हो, कई परदों के अन्दर घुस गई हो, देखने न दे, दूसरी चमड़ी में हो, चारों ओर से लाल हो और बहुत दिनों की फूली हो तो उसका इलाज नहीं करना चाहिए वह असाध्य है।

जिसकी आँख की फूली मूँग के समान ऊपर उठी हो, आँख में फुन्सी हो, आँखों से गरम-गरम आँसू गिरे, तो वह फूली भी असाध्य है। मूँग के आकार की फूली ऊपर उठ जाती है तो वह दूसरी चमड़ी में होती है, फूली पहली चमडी और दूसरी चमड़ी दोनों में होती है। ऊपर उठ आने के कारण यह फूली असाध्य नहीं कही जाती बल्कि दूसरी चमडी में होने के कारण असाध्य कही जाती है जिस फूली का रग तीतर के पख के समान श्यामवर्ण का हो वह भी असाध्य है।

(३) पाकात्यय—यदि तीनों दोषों के कारण आँख का काला भाग सफेदी से ढक जाय, और अधिक दर्द हो तो उसे पाकात्यय कहते हैं। इस रोग में आँखें पक भी जाती हैं इस कारण इसका नाम पाकात्यय (अत्यन्त नेत्र पाक) पड़ा है। कुछ प्राचीन नेत्र चिकित्सकों की राय में यह रोग अभिष्यन्द (आँख उठने के कारण) हो

जाता है।

(४) अजका जात—बकरी की मेंगनी के समा आकार वाली, लाल अथवा काली गाँठ सी कोई ची काले भाग के ऊपर उठ आवे और अत्यन्त दर्द करे औ चिकनी और लाल हो और चिकना आँसू बहे। उ अजका जात कहते हैं। यह अजका जात तीसरी चमड़ी उत्पन्न होता है और मेद के कारण होता है क्योंकि तीस चमडी मेद के आश्रय है।

शुक्ल भाग के रोगों के लक्षण

नेत्रों के सफेद भाग में ११ रोग होते हैं उनके ना ये हैं—

(१) प्रस्तार्यर्म, (२) शुक्लार्म,
(३) रक्तार्म, (४) अधिमांसार्म,
(५) स्नाय्वर्म, (६) शुक्ति,
(७) अर्जुन, (८) पिष्टक,
(९) शिराजाल, (१०) शिराज पिड़क
(११) बलास ग्रथित।

(१) प्रस्तारी अर्म के लक्षण—नेत्र के सफेद भाग पतला, लाल या नीले रग का फैलावदार मांस-संच (गाँठ सी ऊँचाई) हो जाती है उसे प्रस्तारी अ कहते हैं।

(२) शुक्लार्म के लक्षण—आँख के सफेद भाग अत्यन्त सफेद, कोमल, देर से बढनेवाला मांस-संच (गाँठ) शुक्लार्म कहलाता है।

(३) रक्तार्म के लक्षण—यदि नेत्र के सफेद भाग लाल कमल के समान मांस-संचित हो जावे तो उसे रक्ता

कहते हैं इसको लोहितार्म भी कहते हैं सुश्रुत[1] के भाषा टीकाकार इसे क्षतज (चोट आदि लगने के कारण) मानते हैं। किन्तु अन्य आचार्यो का ऐसा उल्लेख हमें कहीं नहीं मिला है।

(४) अधिमांसार्म के लक्षण—नेत्र के सफेद भाग में कोमल, यकृत के रंग का, लाल या काले रंग का मोटा मांस-सचय (गाँठ) होता है, उसे अधिमांसार्म कहते हैं।

(५) स्नाय्वर्म के लक्षण—खुरदरा, कुछ पीलापन लिए सफेद, कठिन और बहुत मांस-सचय नेत्रों के सफेद भाग में उत्पन्न होता है उससे कोई स्राव भी नहीं होता है, उस अर्म को स्नाय्वर्म कहते हैं।

(६) शुक्ति के लक्षण—आँख के सफेद भाग में काले-काले मांस जैसा सफेद विन्दु या सीप के आकार का मांस जिसका रंग काला, पीला या मलपूर्ण दर्पण (गदे शीशे) के समान हो उत्पन्न होता है उसे शुक्तिका रोग कहते हैं।

(७) अर्जुन के लक्षण—आँख के सफेद भाग में खरगोश के रक्त के समान लाल रंग का एक ही दाग होता है उसे अर्जुन कहते हैं। यह रक्तज है।

(८) पिष्टक के लक्षण—आँख के सफेद भाग मे सफेद और मैले दर्पण (शीशा) के रंग का जो ऊँचा मांस होता है उसे पिष्टक कहते हैं सुश्रुत का मत है कि उभरा हुआ जल के बुलबुले के समान, पिट्ठी के तुल्य गोल विन्दु आँख के सफेद भाग मे होता है इसको पिष्टक रोग कहते हैं।

---

[1] वेंकटेश्वर प्रेस से प्रकाशित।

(६) शिराजाल के लक्षण—सफेद भाग में लाल के समान, कठिन शिराओं का जाल लाल रंग का तथा फैला रहता है उसे शिराजाल कहते हैं।

(१०) शिराज पिड़िका के लक्षण—आँख के सफेद भाग में परन्तु काले भाग के पास शिराओं से व्याप्त (घिरी हुई) सफेद रंग की पिड़िका या फुन्सी होती है उसे शिराज पिडिका कहते हैं।

(११) बलास ग्रथित के लक्षण—नेत्र के सफेद भाग में काँसा के रंग का-सा सफेद, जल के बूँद की तरह किंचित ऊँची बूँद सिराओं से घिरी और बिना दर्द वाली होती है। उसे बलास ग्रथित कहते हैं।

सन्धिगत रोगों के लक्षण

आँख की सधियों में ६ रोग होते हैं। उनके नाम इस प्रकार हैं।

(१) पूयालस,
(२) उपनाह,
(३) पित्तज स्राव,
(४) कफज स्राव,
(५) सन्निपातज स्राव,
(६) रक्त स्राव,
(७) पर्वणी,
(८) अलजी,
(९) जतुग्रन्थि।

सुश्रुत ने जतुग्रन्थि के बदले कृमि ग्रन्थि लिखा है। यहाँ याद रखने की बात यह है कि वायु का गुण रुक्ष होने के कारण वातज स्राव नहीं होता।

(१) पूयालस के लक्षण—कनीनिका की सन्धियों में यह रोग होता है, कनीनिका की सधि में सूजन होती है और पकने पर गाढ़ा दुर्गंधित पीप बहता है, और उसमें (छेदने की सी पीड़ा) और भेद (काटने की सी

ीड़ा) होती है।

र (२) उपनाह के लक्षण—दृष्टि की संधि में बड़ी सी ठि पैदा हो जाती है। यह गाँठ वात और कफ से पैदा ोती है, उसमें पीडा नहीं होती और पकती नहीं है। उसमें वल खाज आती है और रग लाल होता है। कुछ आचार्यों का मत है कि इनमें कभी कभी थोड़ी पीड़ा भी ोती है और कभी कभी यह ग्रन्थि पकती भी है। यह रोग फ की प्रधानता से होता है इसलिए दर्द कम होता है और गाँठ प्राय: पकती नहीं है।

(३) पित्तजस्राव के लक्षण—आँसुओं के मार्ग से ोष (पित्त कफ इत्यादि) सम्पूर्ण सन्धियों में जाकर अपने अपने लक्षण वाले वेदना रहित स्राव उत्पन्न करते हैं अर्थात् पानी आदि बहा करता है। इसी स्राव रोग को कोई-कोई आचार्य नाड़ी भी कहते हैं। यह स्राव चार कार का होता है। स्राव का अर्थ होता है बहना। आँखों से पानी की तरह जो चीज बहती है उसी को स्राव कहते हैं।

सन्धियों के बीच से पीला नीला सा जल के समान गरम-गरम स्राव होता है (आँसू सा बहता है) उसे पित्तज स्राव कहते हैं। कभी कभी यह स्राव किंचित लाल भी होता है।

(४) कफज स्राव के लक्षण—आँख की सन्धियों से गाढ़ा सफेद, मैले रग का और बिना किसी तकलीफ के स्राव होता है उसे कफज स्राव कहते हैं।

(५) पूय स्राव या सन्निपातज स्राव के लक्षण—यदि सधियों में पकने वाली सूजन उत्पन्न हो और अनेक रूप का पीव बहता है तो इसे पूय स्राव कहते हैं। यह रोग

दोषों के कारण होता है इसलिए इसे सन्निपातज भी कहते हैं।

(६) रक्त स्राव के लक्षण—यदि रक्त या रक्त युक्त गरम-गरम बहुत सा स्राव हो, और वह गाढ़ा न हो तो उसे रुधिर से उत्पन्न स्राव समझना चाहिए। रक्त और पित्त समान स्वभाव वाले होते हैं इसलिए दोनों के लक्षण मिलते जुलते से हैं।

(७) पर्वणी और अलजी के लक्षण—वर्त्म और शुक्ल भाग की सन्धि में मूँग के समान छोटी सी लाल रंग की फुंसी होती है, और फूटने पर उससे लाल-लाल स्राव होता है तथा उसमें जलन और दर्द होता है और फुंसी के चारों ओर भी थोड़ी बहुत सूजन होती है। इसे पर्वणी कहते हैं। सुश्रुत के मत से यह रक्त से उत्पन्न होती है।

(८) अलजी के लक्षण—काले और सफेद भाग की सन्धि में पूर्वोक्त लक्षण वाली फुंसी होती है उसे अलजी कहते हैं।

नोट—पर्वणी और अलजी के लक्षणों में पूर्वाचार्यों में बहुत मतभेद है। एक ही श्लोक के अनेक अर्थ किये जाते हैं। वागभट्ट के मत से पर्वणी वर्त्म और शुक्ल भाग की सन्धि में होती है। और अलजी कृष्ण और शुक्ल भाग की सन्धि में और लक्षण दोनों के एक हैं केवल स्थान भेद है।

सुश्रुत और विदेह आदि अन्य प्राचीन आचार्य यह मानते हैं कि दोनों प्रकार की फुंसियाँ कृष्ण और शुक्ल भाग की सन्धि में ही होती हैं। पर्वणी के लक्षण वही हैं जो ऊपर लिखे हैं और अलजी के लक्षण के लिये लिखा है कि इसके पूर्वोक्त लक्षण होते हैं।

भावमिश्र पूर्वोक्त का अर्थ यह करते हैं कि प्रमेह-पिडिका रोग में अलजी नामक पिडिका के जो लक्षण हैं वही लक्षण इस अलजी के भी होते हैं।

प्रमेह पिड़िका की अलजी के लक्षण ये है—

रक्ता सिता स्फोटचिता दारुणा अलजी भवेत्।

अर्थ—लाल या सफेद, फफोले की शकल का दारुण (कठिन) अलजी नामक रोग होता है।

डल्लन मिश्र की राय है कि ये दोनों एक स्थान में उत्पन्न होती हैं फर्क यह है कि पर्वणी पतली या छोटी होती है और अलजी बड़ी या मोटी।

विदेह का यह मत है—

शुक्ल कृष्णान्त संधौ तु चीयन्तेऽसृक कफानिला।
पर्वणी पिडिकास्तैस्तु जायते त्वकुरोपमा॥
ताम्रा सदाह चोपोष्णपीतकाश्रुसमाकुला।
कफ पित्ते तु सम्मूर्च्छ्य सहरक्तेन मारुत।
शुक्ल कृष्णान्त सन्धौ तु जनयेद् गोस्तनाकृति
पिडिकामलजी तां तु विद्धि तोदाश्रु सकुलाम्

अर्थ—आंख के शुक्ल और कृष्ण भाग की सन्धि मे रक्त, कफ और वायु एकत्र हो कर अकुर क समान (छोटी) पिड़िका उत्पन्न करते हैं उसका नाम पर्वणी है वह पिडिका लाल होती है और उसमें दाह, चोप, उष्णता होती है और आंसुओं से आकुल (व्याकुल) रहती है।

कफ पित्त को मूर्च्छित करके रक्त के साथ मिल कर वायु शुक्ल और कृष्ण भाग की सिन्ध म गोस्तन (मुनक्के) के आकार की पिड़िका उत्पन्न करता है। उसे अलजी कहते हैं। उसमें भी तोद (पीड़ा) होती है और आंख आंसुओं से आकुल रहती है।

(६) जतु ग्रन्थि—वर्त्म (भीतरी पलक) और पद्म (बरौनी के पास) की सन्धियों में अनेक प्रकार के कृमि उत्पन्न होकर खुजली पैदा करते हैं, और वर्त्म और शुक्ल भाग की सन्धियों में प्राप्त होकर खुजली पैदा करते हैं और वहाँ के मांस को खा जाते हैं तथा आँखों को बिगाड़ देते हैं।

वागभट्ट के मत से वर्त्म और पद्म की सन्धि में कृमि के कारण कृमि से युक्त गाँठ उत्पन्न होती है उसमें खुजली और दर्द होता है और पीप बहता है (यहाँ से कीड़े शुक्ल और वर्त्म की संधि में चले जाते हैं और रोग उत्पन्न करते हैं।)

वर्त्म रोगों के लक्षण

वर्त्म आँख की पलक को कहते हैं। पलक दो होती हैं नीचे की पलक और ऊपर की पलक। भीतर की पलक को हिन्दी में 'कोया' कहते हैं। इन पलकों में ऊपर और नीचे मिलकर २१ प्रकार के रोग होते हैं। उनके नाम ये हैं—

(१) उत्संगिनी (२) कुम्भिका,
(३) पोथकी , (४) वर्त्म शर्करा,
(५) अर्शोवर्त्म, (६) शुष्कार्श,
(७) अंजन नामिका, (८) बहलवर्त्म,
(९) वर्त्म बन्ध, (१०) क्लिष्ट वर्त्म,
(११) वर्त्म कर्दम, (१२) श्याव वर्त्म,
(१३ प्रक्लिन्न वर्त्म, (१४) अपरिक्लिन्नवर्त्म,
(१५) वातहत वर्त्म, (१६) वर्त्मार्बुद,
(१७) निमेष, (१८) शोणितार्श,
(१९) लगन (२०) बिसवर्त्म,
(२१) कुंचन।

वर्त्म रोग की सम्प्राप्ति—वातादिक दोष कुपित हो कर या अधिक दोष मिल कर वर्त्म सम्बन्धी शिराओं में कर वर्त्म (कोये) में स्थित हो जाते हैं, और रुधिर या स आदि को बढ़ा कर शीघ्र ही वर्त्म-रोगों को उत्पन्न र देते हैं।

(१) उत्सगिनी के लक्षण—नीचे की पलक के कोये अन्तर्मुखवाली पीड़िका उत्पन्न होती है, यह ऐसी होती मानो पलकों की गोद में रखी हुई है। इसके आस-स और अनेक फुन्सियाँ हो जाती हैं। इसमें पीड़ा कम होती है और यह कड़ी होती है और इसमें खुजली होती है। जब यह फूटती है तब इसमें से मुर्गे के अण्डे के रस के समान स्राव होता है। यह सन्निपात (तीनों दोषों) से होती है।

(२) कुम्भिका के लक्षण—पलक के अन्त में पक्ष्म (बरौनी) के पास कुम्भी के बीज के सदृश (जो अनार के बीज से मिलता-जुलता है) पिड़िका उत्पन्न होती है। यह फूटती और बहती है। यह भी सन्निपात से होती है। कच्छ देश में एक लता होती है उसका फल अनार के सदृश होता है। उसे कुम्भी कहते हैं।

(३) पोथकी के लक्षण—लाल सरसों के आकार की छोटी-छोटी फुंसियाँ कोये में होती हैं उनमें दर्द होता है, खुजली होती है, और स्राव होता है, अर्थात् मवाद भी आता है, ये किंचित भारी भी होती हैं। इनको पोथकी कहते हैं।

(४) वर्त्मशर्करा के लक्षण—पलकों के भीतर मोटी और खुरदरी अथवा कठिन पिड़िका होती है और उनके चारों ओर छोटी छोटी फुंसियाँ हो जाती हैं। इस रोग

को घर्त्म शर्करा कहते हैं। यह सन्निपात से होती है।

(५) अर्शोवर्त्म के लक्षण— कोये के भीतर छोटे-छोटे खुरदरे अंकुर निकल आते हैं। उन्हें अर्शोवर्त्म कहते हैं, निमिराज विदेह के मत से ये अंकुर निरुज (मन्द वेदना वाले या वेदना रहित) होते हैं और वर्त्म और पक्ष्म के भीतर और बाहर भी होते हैं।

माधव निदान के मत से गर्मी की ऋतु में होने वाले ककड़ी के बीच समान पिड़िकियाँ पलकों में होती हैं यह चिकनाहट लिए हुए खुरदी होती हैं और उनमें कम वेदना होती। यह रोग सन्निपातज है।

(६) शुष्कार्श—पलकों के भीतर बड़े, खुरदरे, कड़े, सूखे हुए कडे और दारुण (बहुत दुख देने वाले) अर्श (अंकुर) हो जाते हैं उन्हें शुष्कार्श कहते हैं। (वर्त्मार्श अर्शोवर्त्म और शुष्कार्श ये तीनों रोहे के भेद हैं जो बड़ों को होते हैं और जिनको अँग्रेजी में ग्रेनुलस कहते हैं।)

(७) अंजननामिका—पलकों में लाल रंग की कोमल और थोड़े थोडे दर्द वाली पिड़िका होती है उसमें फाटने सी पीड़ा और जलन होती है । यह रक्तज होती है और साध्य है। इसी को बिलनी या गुहांजनी कहते हैं।

(८) बहलवर्त्म के लक्षण—पलकों से रंग के समान रंगवाली पिडिकाएँ पलकों के चारों ओर होती हैं वे पिड़िकाएँ स्थिर (कठिन) होती हैं। यह भी सन्निपातज है। इसे बहलवर्त्म कहते हैं।

(९) वर्त्मबंध क लक्षण—इस रोग में पलकें सूज जाती हैं और उनमें थोड़ी वेदना और खुजली होती है। सूजन के कारण पलकें आँख को पूरा नहीं ढक सकती।

(१०) क्लिष्टवर्त्म के लक्षण—इस रोग में पलकें काएक गुडहर के फूल के समान या तांबे के रंग के मान लाल हो जाती हैं, छूने में वे कोमल रहती हैं और नमें मन्द वेदना होती है किन्तु सूजन नहीं रहती। से क्लिष्टवर्त्म कहते हैं । यह रोग रक्त और कफ के गडने से होता है।

(११) वर्त्मकर्दम के लक्षण—ऊपर लिखा क्लिष्ट र्त्म रोग जब पित्तयुक्त हो जाता है, रुधिर को जला देता और जलन पैदा करता है । (इसमें पलकें काली पड जाती हैं । यह कार्तिक का मत है) और पलकें चिपचिपी कीचड के समान हो जाती हैं तब इस रोग को वर्त्म कर्दम कहते हैं।

(१२) श्याव वर्त्म के लक्षण—इस रोग में पलकें बाहर और भीतर से आग से जली हुई सी काली पड जाती हैं और उनमें सूजन, वेदना, जलन और खुजली होती है (और वे गीली रहती हैं यह सुश्रुत का मत है) यह रोग त्रिदोषज है।

(१३) प्रक्लिन्नवर्त्म के लक्षण—आँख की पलक बाहर से सूजी हुई, और भीतर गीली रहती है और पानी सा स्राव होता है। खाज और चुभने की सी पीडा होती है इसे प्रक्लिन्नवर्त्म कहते हैं। माधव निदान के मत से पलकें बाहर की तरफ सूजती हैं और उनमें दर्द नहीं होता या थोडा होता है। और भीतर से पलकें क्लिन्न (गीली) सी रहती हैं। प्राचीन आचार्यों ने इसी को पिल्ल नामक रोग भी कहा है।

(१४) अक्लिन्नवर्त्म के लक्षण—बार बार धोते रहने पर भी पलकें चिपक जावें और पकें नहीं उसे अक्लिन्नवर्त्म

कहते हैं।

(१५) वातहतवर्त्म के लक्षण—आँख की पलकों। सन्धियाँ खुल जाती हैं और पलकें न तो खुलती हैं और बन्द होती हैं। उनमें वेदना होती भी है और नहीं भी हो। है। इस रोग को वातहत वर्त्म कहते हैं (यह पलकों। लकवा है) यह असाध्य है और वात के कारण होता है

(१६) वर्त्मार्बुद के लक्षण—पलकों के भीतर विष (ऊँची नीची), वेदना रहित या मन्द वेदना वाली, जल्द बढ़ने वाली, गोल और लाल रंग की गांठ उत्पन्न हो जाती है उसे वर्त्मार्बुद कहते हैं।

(१७) निमेष के लक्षण—पलकों को खोलने औ बन्द करने वाली शिरा में वायु प्रवेश करके पलकों क अत्यन्त चलायमान करदे (जिससे पलकें जल्दी जल्द खुलने और बन्द होने लगें या फड़कने लगें) तो इसे निमेष रोग कहते हैं।

(१८) शोणितार्श के लक्षण—पलकों में कोमल लाल रंग के अंकुर निकल आते हैं और काटने पर भी बार बार बढ़ते हैं उनमें खुजली, वेदना और जलन होती है इसे वर्त्मार्श कहते हैं। विदेह के मत से उससे रक्त गिरता है और वेदना नहीं होती या कम होती है। यह असाध्य है। (यह भी एक प्रकार का रोहा ही है।)

(१९) लगण के लक्षण—पलकों में न बढ़ने वाली मोटी पीड़ारहित, बेर के आकार की चिकनी गांठ पड़ जाती है, उसमें खुजली होती है। इसे लगण कहते हैं यह कफज और साध्य है।

(२०) विसवर्त्म के लक्षण—तीनों दोष कुपित होकर पलकों में बाहर की ओर सूजन पैदा कर देते हैं और

भीतर की तरफ अनेक बारीक छेद कर देते हैं और उन छेदों से पानी बहा करता है जैसे कमल की नाल से बहता है। बिस कमल की नाल अथवा जड़ को, कहते हैं। इस रोग को विसवर्त्म कहते हैं।

(२८) कुंचन के लक्षण—यह कुचनरोग सुश्रुत में नहीं है। माधवनिदान के लेखक ने किसी अन्य तन्त्र से समह किया है। इसका लक्षण यह है कि वातादि दोष कुपित होकर पलकों को कुंचित कर देते हैं। और इसके कारण रोगी कुछ देख नहीं सकता।

पक्ष्म रोग

पलक की बरौनियों और पलक की कोर दोनों को पक्ष्म कहते हैं। इस में दो रोग होते हैं (१) पक्ष्मकोप और (२) पक्ष्मसात।

(१) पक्ष्मकोप के लक्षण—पलकों के आशय में वातादि दोष प्रवेश कर के पलकों के किनारों को तेज और खुरदरी कर देते हैं इस नोकीलेपन और खुरदरे-पन के कारण आँखों में पीड़ा होती है। आँखों मे रगड होती है, और बरौनियों को उखाड डालने से शांति मिलती है। वायु, धूप और अग्नि नेत्रों को बुरी लगती हैं।

माधव निदान में इसका लक्षण इस प्रकार लिखा है। बाल के कारण बरौनियाँ आँखों में घुस जाती हैं और उसके कारण बार-बार आँखें घिसती हैं इस रगड के कारण आँख के काले या सफेद भाग में सूजन पैदा हो जाती है, और बाल जड से उखड-उखड कर गिरते हैं इस अत्यन्त दारुण व्याधि को पक्ष्मकोप कहते हैं। होता

(२) पाक्ष्मसात के लक्षण—इस रोग का बारे

सुश्रुत मे नहीं है माधव निदान में इसका वर्णन इ
प्रकार है—

वर्त्म और पक्ष्म के आशय में रहनेवाला पि
पलक के बालों को गिरा देता है और किनारों पर सुजन
और जलन पैदा कर देता है। इस रोग को पक्ष्म
कहते हैं।

अध्याय १४

नेत्र-चिकित्सा—औषधियाँ और पथ्य

नेत्र चिकित्सा सम्बन्धी कुछ खास बातें

आँखों की ज्योति बढ़ाने वाले प्राकृतिक उपायों और भोजन सम्बन्धी विषयों का वर्णन इसी पुस्त के पिछले अध्यायों में किया गया है। यह सदैव स्मरण रखना चाहिए कि उपवास के बाद आँखों की ज्योति यों ही बढ़ जाती है, इसलिए आँखों की ज्योति बढ़ाने के लिए उपवास का बड़ा महत्त्व है। लम्बे उपवास की आवश्यकता नहीं, ३ दिन से ५ दिन तक के उपवास काफी होते हैं। पहले एक वक्त भोजन बन्द करना चाहिए फिर दो चार बार के अभ्यास के बाद दोनों वक्त, फिर दो दिन और तीन दिन का उपवास शुरू करना चाहिए। यदि उपवास में बिना कुछ खाये न रहा जाय तो सन्तरे और दूध पर रहना अच्छा है। एक ही बार उपवास करने या फलाहार करने से काम नहीं चलता इसे एक महीने पर दुहराते जाना चाहिए। किस प्रकार उपवास भोजन करना चाहिए इसके विषय में मोतियाबिन्द
पलक।

के इलाज में इसी अध्याय में आगे लिखा जायगा उस नियम का पालन सर्वत्र करना लाभदायक है। नीचे हम कुछ औषधियों का वर्णन करना चाहते हैं जिनसे आँख की ज्योति बढ़ाने में सहायता मिलती है। यह तजुर्बे से सिद्ध हो गया है कि यदि उपवास और भोजन-सुधार करते हुए पहले बताये हुए उपायों द्वारा आँख की मांस-पेशियों का तनाव कम किया जाय साथ ही कुछ औषधियों का व्यवहार भी हो तो आँखें बड़ी जल्द ठीक होती हैं और आँख अच्छी होने में कोई शुबहा नहीं रह जाता।

दृष्टि सम्बन्धी बारह रोगों में गम्भीरिका और ह्रस्व-जात नामक रोग असाध्य होते हैं इनका इलाज हो ही नहीं सकता। काच और नकुलान्ध्य रोग यदि इलाज किया जाय तो दबे रहते हैं और रोगी को खास कष्ट नहीं होता और आँख के सब रोगों में तिमिर नामक रोग कष्टदायक होता है। यही रोग अन्धेपन या दृष्टि-नाश का कारण होता है। ऐसा प्राचीन ऋषियों का मत है इसलिए इस रोग का इलाज बड़ी तत्परता और सावधानी से करना चाहिए।

चिकित्सा के सम्बन्ध में आयुर्वेद में स्पष्ट लिखा है—

सेको दिनानि चत्वारि लघन भोजने रस ।
स्वादुविक्तश्च लेपश्च वाष्प स्वदनमेव च।
एतानि नेत्ररोगाणां सामानां पाचनानि हि।

अर्थात्—हलका सेंक, चार दिनों का उपवास, भोजन में फलों के रस का उपयोग, मीठे और तीते रस का इस्तेमाल, आँखों पर लेप लगाना, भाप से हलके-हलके सेंकना, इन उपचारों से आँख का आम दोष शान्त होता है। यह आम लक्षण आँख उठने में होता है इसके बारे

में पहले निदान वाले अध्याय में लिखा जा चुका है।

नोट—रस शब्द से कुछ लोग मांस रस की व्यवस्था करते हैं पर हमारी राय में फलों का रस या सब्जियों का रस लेना चाहिए।

> अंजनं सर्पिषा पानं कषायं गुरु भोजनं।
> नेत्ररोगेषु सामेषु स्नानं च परिवर्जयेत।

आँखों में अंजन लगाना, घी पिलाना, काढ़ा पिलाना या कसैले रस वाली चीजें खाना या आँख में लगाना, देर में पचने वाला भोजन और स्नान ये सब आँख के आम दोषों में त्याग देना चाहिए।

नोट—यह क्रम खासकर आँख उठने पर बर्तना चाहिए जिसमें आँख खराब न हो।

आँख, पेट के रोग, जुकाम फोड़े और ज्वर ये पाँच रोग पाँच दिनों के उपवास से स्वयं शान्त हो जाते हैं। यथा—

> अक्षि कुक्षि भवारोगा प्रतिश्याय व्रण ज्वरा।
> पचैते पचरात्रेण रोगा नश्यन्ति लघनात्॥

दृष्टिगत रोगों का इलाज

वातज तिमिर—इसमें स्निग्ध नस्य, अंजन, शरीर का शोधन जिसमें शरीर का सारा जहर निकल जाय, घृत पान, वस्ति कर्म और तर्पण बार-बार करना चाहिए शरीर शोधन के लिए उपवास, फलाहार, फल और दूध का आहार, भोजन-सुधार, वमन या योगिक क्रियाएँ काम में लाई जाती हैं। इनमें जिनको वैद्य उचित समझे एक को या सब को काम में ला सकता है। पाखाना साफ होने की तरफ खास ध्यान होना चाहिए। यदि

आवश्यकता हो तो जुलाब दे या वस्ति (एनिमा) करावे।

दशमूल (सरिवन, पिठवन, बड़ी कटेरी, छोटी कटेरी, गोखरू, बेल, अरनी, सोनापाठा, गभारि और पढ़रि इन दस औषधियों की जड़ या जड़ की छाल लेनी चाहिए इसी को दशमूल कहते हैं) का काढ़ा चार सेर, घी एक सेर, दूध चार सेर और पिसा हुआ त्रिफला पावभर सब को मिलाकर आग पर चढ़ा दे और धीमी आँच से घी का पका ले। जब घी मात्र शेप बचे छान ले। इस में से एक तोला घी गरम दूध में मिला कर पीवे। यह वातज तिमिर के लिये अच्छा होता है।

पित्तज तिमिर—ठंडी चीजें जैसे दूध आँख में टपकाना, नस्य, हलका विरेचन, तर्पण, घी, और तीते रस वाली चीजें पित्त के तिमिर में लाभदायक होती हैं। यदि थोड़ा खून निकलवा दिया जाय तो ज्यादा फायदा होता है।

बरियार, सतावरि, क्षीर काकोली, मिश्री, छड़ीला और त्रिफला से पकाया घी पित्तज तिमिर के लिये लाभदायक होता है।

सारिवा खस, मोती चन्दन और पद्मकाठ इन सब को बराबर बराबर लेकर पीसकर गोली बना ले। इन गोलियों को गुलाबजल में घिस कर आँखों में लगाने से पित्तज तिमिर में लाभ होता है।

कफज तिमिर—तीक्ष्ण नस्य जैसे कड़ुवा तेल, सोंठ, मुलहठी या वायबिडग या मिर्च की सुँघनी सूँघना, तेज अंजन, शरीर की सफाई जिसमें जहर निकल जाय, तर्पण और अड़ूसा, त्रिफला और परवल के पत्ते इन से पकाया हुआ घी कफज तिमिर में लाभदायक होता है।

तांबे की भस्म, त्रिफला, शंख भस्म, कान्तलौह भस्म सोंठ, पीपरि, मिर्च इन सब को बराबर बराबर लेकर पीस कर पानी से गोली बना ले। इसको पानी में घिसकर अंजन की तरह आँखों में लगाने से कफज तिमिर में लाभ होता है।

सन्निपातज तिमिर—इसमें जिस दोष की प्रधानता हो उसका इलाज करना चाहिए। सहिजन की पत्ती का रस शहद मिलाकर आँख में डालने से आँख की सभी तकलीफें वातज, पित्तज और कफज शान्त होती हैं।

अजन विधि—जब आँखों के दोष पक जाते हैं तब अंजन लगाया जाता है। आँखों में दवा लगाने को अंजन कहते हैं और जिन दवाइयों को आँख में लगाते हैं उनको भी अंजन कहते हैं। अजन के तीन भेद हैं-(१) गोली, (२) रस, (३) चूर्ण। ये तीनों चीजें आँखों में लगाई जाती हैं। आँख में अजन सलाई से भी लगाया जाता है और अंगुली से भी। आँख के लिये सलाई पत्थर की और धातु की बनाई जाती है। सोने और चाँदी की सलाइयाँ स्नेहन अजनों में इस्तेमाल होता है और ताँबा, लोहा और पत्थर की सलाइयाँ लेखन कर्म में। लेखन शब्द का अर्थ होता है खुरचना। अँगुली बहुत मुलायम होती है इसलिये इसका इस्तेमाल हर जगह होता है। सलाई आठ अगुल लम्बी और मटर के बराबर की मोटाई की बिलकुल गोल और सुडौल होनी चाहिए। उसमें कोई नोक नहीं होनी चाहिए।

अंजन के फिर तीन भेद होते हैं। स्नेहन, रोपण और लेखन। स्नेह का अर्थ होता है चिकना करना। रोपण का अर्थ होता है घाव को भरना और लेखन का अर्थ होता खुरच कर साफ करना। मीठे रस वाले और घी या तेल

मिले हुए अंजन को स्नेहन अजन कहते हैं। कसैले और तीते रस युक्त घी या तेल मिले हुए अजन को रोपण कहते हैं। क्षार, तीक्ष्ण और खट्टे रस वाले अजनों को लेखन कहते हैं क्योंकि ये आँख के जाले इत्यादि को खुरच कर साफ कर देते हैं।

तेज लगने वाले अजन कम मात्रा में आँख में लगाये जाते हैं। शास्त्र में मटर बराबर मात्रा लिखी हुई है परन्तु वैद्य को समझदारी से कम मात्रा इस्तेमाल करनी चाहिए। अंजन या सलाई पहले बाईं आँख में लगाना चाहिए तब दाहिनी आँख में। एक आँख में लगाई हुई अगुली या सलाई विना धोये दूसरी आँख में नहीं लगानी चाहिए और न एक आदमी की सलाई दूसरे आदमियों को इस्तेमाल करनी चाहिए। अकसर सुरमा और आँख की दवा बेचने वाले एक ही सलाई और गोली सैकड़ों आदमीयों को लगाया करते हैं यह विधि बहुत ही अस्वास्थ्यकर है। यह मानते हुए भी कि सुरमा और औषधि में रोग नष्ट करने की शक्ति होती है इस गन्दे तरीके से एक आदमी की आँख का रोग दूसरे आदमी को हो सकता है। हेमन्त ऋतु और शिशिर ऋतु में दोपहर के समय अजन लगाना चाहिए और गरमी और शरद ऋतु में प्रात काल या साय काल लगाना चाहिए। वर्षा के समय में उस समय अजन लगाना चाहिए जब बादल वगैरह न लगे हों और न बहुत ज्यादे गरमी हो। वसन्त ऋतु में किसी भी समय अजन लगाया जा सकता है किन्तु सुबह शाम दो बार ही अंजन लगाना चाहिए यह नहीं कि जै बार जी चाहे तै बार लगावे।

थके हुए आदमी को, रोते हुए को, डरे हुए को, शराब पिये हुए को, जिसको नया नया बुखार आया हो, जिसका

खाना न पचा हो, और जिसको पाखाना पेशाब की हाजत लगी हो उन लोगों को अंजन नहीं लगाना चाहिए।

सुरमा बनाने की विधि

काले सुरमे की डली आग में तपा-तपा कर त्रिफले के पानी में इक्कीस बार बुझानी चाहिए और उसका चूर बारीक पीस कर जिसमें सलाई पर उठ सके एक तोले में दो आने भर भीमसेनी कपूर मिलाकर रख लेना चाहिए। यह सुरमा प्रति दिन आँखों में लगाने से आँखें स्वस्थ रहती हैं। भीमसेनी कपूर बनाने की विधि हम आगे लिखेंगे।

पाँचवे या आठवें दिन रसवत पानी में घोल कर आँख में लगाना चाहिए ताकि आँख के सब विकार बह जायँ।

मुक्तादि महांजन—मोती, भीमसेन कपूर, कचियानोन, मिर्च, पीपल, सेंधानमक, एलुआ, सोंठ, कंकोल मिर्च, (ककोल मिर्च न मिले तो उसके अभाव में चमेली के फूल लेने चाहिए) अगर, काँसे की भस्म, सीसे की भस्म, हल्दी, मैनसिल, शंख की नाभि की भस्म, अभ्रक की भस्म, शुद्ध तूतिया, मुरगे के अंडे का वक्कल, बहेड़ा, केसर, हरड़, मुलहठी, राजवर्त (रावटी पत्थर की भस्म), चमली के फूल, तुलसी के नवीन फूल, सफेद सहिजन के बीज, दुर्गन्धित करंज के बीज, नीम, शुद्ध सुरमा नागरमोथा, तांबे की भस्म, लोहे की भस्म, और रसौत—ये प्रत्येक पदार्थ छ-छ रत्ती भर लेकर शहद में बारीक पीस कर अंजन बनावे तो यह 'मुक्तादिमहांजन' सिद्ध होता है। इस से नेत्र के समस्त रोग अत्यन्त बढ़ गये हों तो भी शांत हो जाते हैं।

चन्द्रोदयवर्ती—शंख की नाभी जलाई हुई, बहेरे के [illegible]ौवर की गिरी, हर्रे, मैनसिल, पीपर, सफेद मरिच, कूट, [illegible]च बराबर-बराबर लेकर बकरी के दूध से बारीक पीस कर [illegible]व के बराबर लम्बी-लम्बी गोलियाँ बना ले और पानी [illegible] गुलाब जल में घिस कर आँखों में अजन लगावे। [illegible]ससे तिमिर रोग, आँख में बढ़ा हुआ माँस काच के रोग, [illegible]ाँख के पर्दों के दोष, रतौंधी और बरस दिन की फूली [illegible]ूर होती है यह लेखन है।

चन्द्रप्रभावर्ती—हल्दी, नीम को पत्ती, पीपर, सफेद [illegible]मरच, बायबिडंग, नागरमोथा और बहो इड सब को [illegible]ारीक पीस कर बकरे के पेशाब से गोली बनावे। पानी के [illegible]ाथ घिस इस गोली को आँखों लगाने से तिमिर रोग नष्ट [illegible]ोता है। गोमूत्र के साथ लगाने से पिष्टिक रोग, शहद के [illegible]ाथ लगाने से आँख के परदों के रोग, और स्त्री के दूध [illegible] साथ लगाने से फूली नष्ट होती है।

कुसुमिका वर्ती—तिल के फूल अस्सी, पीपरि के दाने [illegible]ाठ, चमेली के फूल पचास, सफेद मिर्च सोलह सब को [illegible]ारीक पीस कर पानी में सान बत्ती बनावे। इस को पानी [illegible] घिस कर आँखों मे लगाने स तिमिर रोग, अर्जुन रोग [illegible]ौर फूला नष्ट होती है।

गुडुच्यादि अंजन—ताजी गुडुच को कूट कर निकाला [illegible]आ रस एक तोला, शहद १ माशा, सेंधा नमक १ माशा [illegible]ब को एक में मिलाकर खूब अच्छी तरह घोंटे और शीशी [illegible] रख ले। इसको आँखों में लगाने से पिल्ल, अर्म, तिमिर, [illegible]ाच, आँख की खुजली और मोतियाबिन्द और श्वेत [illegible]डल (सफेद भाग) और कृष्ण मडल (काले भाग) के [illegible]ोग नष्ट होवे हैं।

सुखावतीवर्ती—निर्मली के बीज, शख की भस्म, सेंधे नमक, सोंठ, पीपर, मिर्च, मिश्री, अफीम, रसोत, असल शहद, वायविडंग और मैनसिल सब को समान भाग लेकर स्त्री के दूध में बारीक पीस कर बत्ती बना कर रख ले और पानी में घिस कर आँखों में लगावे। इससे पटल रोग (आँख के पर्दों के रोग,) काच, अर्म, फूली, खुजली, कीचड बहना, पानी बहाना, अर्बुद और आँख का गंदा पन सब रोग दूर होते हैं।

आँवले का रस, शहद, रसोत इनको अच्छी तरह मिला कर आँखों में अंजन करने से रक्त जनित नेत्र रोग तिमिर और पटल रोग (आँख के परदों में होने वाले रोग) नष्ट होते हैं।

तुलस्यादि अंजन—तुलसी की पत्ती का रस, बेल की पत्ती का रस बराबर बराबर और दोनों के बराबर स्त्री का दूध लेकर कांसे के बर्तन से पान के साथ अच्छा तरह रगड़े फिर ताँबे के बर्तन से तीन घंटे रगड़े और जब कज्जल के समान हो जाय तो उसको पोंछकर किसी बर्तन में रख दे। इसको आँखों में लगाने से तुरन्त ही आँख की पीड़ा शान्त होती और नेत्रों का शूल और आँखों का पकना आराम होता है।

महारासादि क्वाथ—अडूसे की पत्ती, नागर मोथा नीम की छाल, परवल का पत्ता, कुटकी गुड़च, चन्दन कोरैया की छाल इन्द्र जव, दारु हल्दी, चीता, सोंठ, चिरायता, आँवला, हड़, बहेड़ा और जव इनको समान भाग लेकर दो तोले दवा सोलह तोले पानी में काढ़ा पकावे जब दो तोला पानी बाकी रह जाये तो उतार दे। इस काढ़े के पीने से तिमिर, आँख की खुजली, आँख के पर्दों के रोग

फूली जो घाव से उत्पन्न हुई हो या बिना घाव के उत्पन्न हुई हो, आँखों की जलन ललाई, आँखों का गड़ना, पिल्ल आदि आँख के सभी रोग नष्ट होते हैं।

सप्तामृत लौह—त्रिफला, लोहे की भस्म, मुलहठी, इनको समान भाग लेकर उचित मात्रा में (इसकी मात्रा १ रत्ती से ६ रत्ती तक है) आधा तोला शहद और एक तोला घी के साथ रात को खाय (इसको दो तीन चार दिन में भी दे सकते हैं) इससे तिमिर, अर्बुद, आँखों की लाल डोरियाँ, आँखों की खुजली, रतौंधी, दाह, शूल, सुई चुभाने की सी पीड़ा, किरकिराहट, पर्दों के रोग, फूली, पिल्ल आदि रोग नष्ट होते हैं।

इस दवा से केवल आँख के ही रोग अच्छे नहीं होते बल्कि दाँत, कान आदि हँसली के ऊपर के तमाम रोगों को यह दूर करता है और बवासीर, भगन्दर, प्रमेह, अनेक तरह के कोढ हलीमक, किलास, असमय में बालों का सफेद होना आदि रोगों को नष्ट करता है और उत्तम रसायन तथा वाजीकरण है। इससे स्मृति (याददाश्त) शरीर का बल, और शक्ति तथा बुद्धि बढ़ती और आदमी सुख पूर्वक स्वस्थ रहकर सौ वर्ष जीता है। मुँह की दुर्गन्ध नष्ट होती है बाल काले भौंरे के समान हो जाते हैं और आँख की ज्योति गीध की दृष्टि के समान तेज होती है। (इस औषधि से इतना फल पाने के लिए शरीर-शुद्धि और भोजन सुधार की ओर यथेष्ट ध्यान देना होगा)

शतावर्यादि चूर्ण—सतावर १२ भाग, इलायची बड़ी १० भाग, वायविडंग ८ भाग, आँवले का बीज ६ भाग, मरिच ४ भाग, पीपरि २ भाग। इन सब को बारीक पीस कर कपड़छन चूर्ण बना लेवे। आधा तोला चूर्ण १ तोला

शहद और २ तोला घी मिलाकर चाट जाय। इससे आँ के सब रोग नष्ट होते हैं। आँख की खुजली, धुँआं सा दिखाई देना, तिमिर, सब तरह के अर्म, पटल के रोग तथा रक्त से उत्पन्न अन्य रोग इस चूर्ण के सेवन से नष्ट होते हैं। यह चूर्ण सबेरे शाम दो बार खाना अच्छा है। छोटे बच्चों को मात्रा अन्दाज से देनी चाहिए।

त्रिफलादिघृत—बहेड़ा, आँवला, हड़, परवल के पत्ते, नीम की छाल, अ डूसा, इनको समान भाग लेकर अष्ट मांश काढ़ा करे (दवाओं का आठ गुना पानी लेकर काढ़ा करते हैं और जब एक हिस्सा पानी रह जाता है तो छान लेते हैं इसी को अष्टमांस काढ़ा कहते हैं) काढ़े का चौथाई घी डालकर पका ले। इस घी के खाने और लगाने से आँख के सब रोग दूर होते हैं।

महात्रिफलादिघृत—त्रिफले का रस या काढ़ा एक सेर, भँगरैया का रस एक सेर, अ डूसे का काढ़ा एक सेर, सतावर का काढ़ा एक सेर बकरी का दूध एक सेर गुड़ुच का कूट कर निकाला हुआ रस एक सेर, ताजे आँवले को कूटकर निकाला हुआ रस एक सेर। सब को मिलाकर उसमें एक सेर गाय का घी मिला ले और पीपरि, मिश्री, मुनक्का, त्रिफला, कमल, मुलहठी, क्षीर काकोली, (यह औषधि बहुत कम मिलती है) मधुपर्णी और कटेरी सब को बराबर लेकर पाव भर ले पीस डाले। और उसी घी में मिला दे। दो तीन दिनों तक धीमी धीमी आँच पर पकावे। जब सिर्फ घी बच जावे और सब दूध जल जावे तो घी को छानकर बोतल में रख ले। यह घी पीने से आँख के जितने भी रोग हैं सब अच्छे होते हैं। रक्त के दोष, आँख की ललाई खून का खराब होना, आँख से

फूल गिरना, रतौंधी, तिमिर, काच, नीलिका, पटल के रोग, अर्बुद, अभिष्यन्द (आँख उठना), अधिमन्थ, पलकों का झड़ना, दारुण रोग और तीनों दोषों से उत्पन्न हुए आँख के सभी रोग इससे नष्ट होते हैं। यह अत्यन्त हितकारी घृत है।

दूसरा त्रिफलादिघृत—एक सौ हर्रें, दो सौ बहेड़ा और चार सौ आँवले सब के वजन बराबर अड़ूसा और भृंगराज लेकर चौगुने पानी में धीमी आँच पर काढ़ा बनावे। जब तीन हिस्सा पानी जल जाय और एक हिस्सा पानी बच जाय काढ़ा उतार ले और छान ले फिर मिश्री, मुनक्का, कटेरी, काकोली, क्षीर काकोली, त्रिफला, नाग केसर, पीपरि, चन्दन, नागर मोथा, त्रायमाण और कमल सब एक-एक तोले और मुलहठी दो तोले पीस डाले और घी १ सेर, दूध १ सेर और यह पीसी हुई दवा और काढ़ा सब एक में मिलाकर धीमी आँच पर पकावे। जब सब पानी जल जाय और घी मात्र रह जाय तो उतार ले और छान कर रख ले। इस घी के खाने से और आँख में लगाने से तिमिर, काच के रोग, रतौंधी, फूली आँख से पानी आदि बहना आँखों की खुजली सूजन, किरकिराहट, आँखों का गंदलापन, कीचड बहना, पलकों के रोग, पटल आदि के दोष आँख से सम्बन्ध रखने वाली सभी बिमारियाँ दूर होती हैं। सूर्य और अग्नि के देखने से जिनकी दृष्टि मन्द हो गई हो उनकी आँखें भी ठीक हो सकती हैं। इस घी के पीने से आँखें इतनी साफ हो जाती हैं जिता मला हुआ दर्पण। घी आदि ३ ४ दिन में पकाकर तैयार करना चाहिए।

आँवले के पानी से स्नान करने से आँखों की ज्योति

अत्यन्त पड़ती है।

काच चिकित्सा—सफेद मिर्च दो आने भर, पीपरि समुद्रफेन आठ आठ आने भर, सेंधा नमक दो आने भर काला सुरमा सवा दो तोला इनको बारीक पीसकर सुरमा बना ले। इसको आँखों में लगाने से आँखों की खुजली काच, कफ के दोष और आँखों का मल दूर होता है।

मैनसिल, सेंधानमक, कसीस, शंखभस्म, सोंठ, पीपर मिर्च, रसौत बारीक पीसकर शहद में मिलाकर आँख में अंजन करने से काच, फूली, अर्म, तिमिर आदि रोग नष्ट होते हैं।

पित्तविदग्ध दृष्टि की चिकित्सा—रसोत, घी, शहद तालिस पत्र, और सोना गेरू का पीसकर गाय के गोबर के रस से सान ले और आँखों में लगावे।

कफविदग्ध दृष्टि की चिकित्सा—मेंढक के बीज, पीपरि के बीज, मज्जा (बकरे के यकृत की मज्जा) गाय के गोबर का रस एक में मिलाकर आँखों में लगावे।

दिवान्धता और रतौंधी—नीला कमल, किंजल्क (कमल केसर) गेरू, गोबर के रस में पीसकर आँखों में लगावे।

सूर्य आदि तेज चीजों के देखने से यदि दृष्टि क्षीण हो गई हो तो शीतल उपचार करना चाहिए।

रतौंधी की चिकित्सा—(१) दही में मिर्च पिसकर आँख में लगावे।

(२) पीपर और बकरे की मेंगनी पानी में डालकर पकावे। इस रस को आँखों में लगाने से रतौंधी अच्छी होती है।

(३) रसौत, हल्दी, दारुहल्दी, चमेली का फूल, नीम

के कोमल पत्तियाँ सब को वारीक पीसकर गाय के गोवर के रस में गोलियाँ बनावे। इसको आँखों म लगावे। इससे चौंधी दूर हो जाती है।

नकुलान्ध्य रोग चिकित्सा—वच, निसोत, चन्दन, कुड़ूची, चिरायता, नीम, हल्दी, अडूसा इनको सम भाग लेकर दो तोले औपधि का पाव भर पानी मे काढ़ा बनावे और आठवाँ हिस्सा बाकी रहने पर छानकर काढ़ा पिलावे।

मोतियाविन्द (Cataract)

मोतियाविन्द के इलाज में तीन दिन से लेकर ५.६ दिनों का उपवास करावे। उपवास में सन्तरे का रस दे अथवा पानी दे अथवा दोनों दे। इस छोटे उपवास के बाद १० १५ दिन तक केवल फलों और तरकारियों पर रहे। फिर रोटी पर आये। इसका क्रम इस प्रकार रखने में लाभ अधिक होगा।

प्रात काल—अगूर और सतरे नाश्ते के लिए, दोपहर को ऋतु के अनुसार मिलने वाली सब्जी का सलाद (रायता), मुनक्का, भिगोकर, अंजीर और खजूर आदि सूखे मेवे।

रात को—कच्चा सलाद, फलों या सब्जी का रायता। गाजर फूलगोभी, पातगोभी, सलगम को थोड़ा उबाल कर इनका साग, कुछ कड़े छिलके वाले फल (नट्स) और ताजे फल लेना चाहिए, आलू न खाय। इनके साथ अन्न का सयोग न करे वरना लाभ न होगा। यह क्रम कम-से-कम १० १५ दिन चलावे।

१० १५ दिनों बाद भोजन इस प्रकार कर देना

चाहिए—

नाश्ते में मौसमी ताजे फल, दोपहर को सलाद अ
मात्रा मे और चोकरदार आटे की रोटी थोडी।

रात को दो तीन तरह की तरकारियाँ हल्की उब
हुई, ताजे फल, भूना सेब, कुछ कड़े छिलके वाले फ
(नट्स), थोड़ी रोटी।

उपवास में और यों भी हलके कुनकुने जल से एनि
लेना चाहिए जिसमें पेट साफ होता रहे।

यह छोटा उपवास और पथ्य भोजन दो तीन मा
दोहराना चाहिए। और ३ ४ महीने तक करना चाहिए
आँखों में सुधार हो जाने पर २ ३ महीने तक और करन
चाहिए। प्रातः काल टहलना और साफ हवा भी जरू
है, शरीर की शुद्धि पर खूब ध्यान देना चाहिए।

शतावर्यादि चूर्ण या सप्तामृत लौह त्रिफलादिघृत आदि
सेवन करना चाहिए और कोई दवा जैसे काच रोग वाला
सुरमा, मुक्तादि महांजन, सुखावती वर्ती चन्द्रोदय
आदि आँख में डालते रहना चाहिए। इस प्रकार आँख
के रोग में जल्द लाभ होता है।

बूढ़े लोग या जिनका स्वास्थ्य खराब हो वे लम्बा
उपवास न करें। फलाहार या शाकाहार भी लम्बा और
तकलीफ देने वाला न हो। जिनका हृदय दुर्बल हो उनको
भी सावधान रहना चाहिए और उपवास या फलाहार से
बचना चाहिए। हृदयरोगी को गरम जल से आँख नहीं
धोना चाहिये।

ग्लाउकोमा

अधिक पनीला हिस्सा इकट्ठा होने के कारण आँख के

गोले में तनाव होता है इससे आँखें सख्त हो जाती हैं।

इसकी पहचान यह है कि रात के समय दूर की चीजों पर रंगीन छल्ले दिखाई पड़ते हैं। गाल भृकुटी, (भौं) और कनपटी में दर्द होता है जैसे-जैसे हालत बिगड़ती है दृष्टि शक्ति कमजोर होती जाती है। अगर जल्द ही इलाज न किया जाय तो अन्त में आदमी अंधा हो जाता है। डाक्टर लोग खराब रोशनी में काम करने और आँख पर जोर पड़ने के कारण इस रोग की उत्पत्ति मानते हैं।

शरीर में जहरीला माद्दा इकट्ठा होने से यह होता है। यह जहर गलत रहन सहन के कारण पैदा होता है। डाक्टर लोग इसका आपरेशन करते हैं। जिससे पनीला अंश निकल जाय। आपरेशन से भी लाभ सन्तोषजनक नहीं होता। कभी-कभी आपरेशन फेल हो जाता है। यह पहले बताया गया है कि जलीय अंश आँख में अधिक आ जाने से ग्लाउकोमा होता है अगर शरीर में जलीय अंश बढ़ता है तो यह समझा जाता है कि शरीर की सफाई की क्रिया ठीक नहीं हो रही है। जहर निकालने वाले अंग अपना काम नहीं कर रहे हैं। आँख में भी जलीय अंश इसी कारण अधिक हो जाता है कि सफाई करने वाले अंग ठीक काम नहीं करते हैं। डाक्टरों ने जो कारण बताये हैं वे भी सही हैं वे स्थानीय हैं परन्तु असल कारण तो वही है जो ऊपर लिखा गया है। अधिक परिश्रम, गिरा हुआ स्वास्थ्य आदि भी इसके कारण हो सकते हैं।

मोतियाबिन्द के समान ही इसका इलाज और पथ्य होना चाहिए। अगर यह रोग नया हो तो अच्छा हो जाता है परन्तु यदि पुराना हो गया है और रोग ऐसा बढ़ गया है कि उस पर इन उपायों का कुछ असर नहीं होता तो

यह असाध्य है। हाँ, इतना अवश्य होगा कि स्वास्थ्य ठी
हो जायगा और तकलीफ कम रहेगी और रोग अधि
नहीं बढ़ेगा।

समूची आँख में होनेवाले रोगों का इलाज

आँख उठने के इलाज में जानने लायक बातें

आँख के जो ७६ प्रकार के रोग बताये गये हैं उन स
में भयानक और आमतौर से होनेवाला रोग अभिष्यन
या आँख उठना है। इसके बारे में बहुत सी जानकारी
बातें पहले लिखी जा चुकी हैं उनको ध्यान में रखते हु
इलाज करना चाहिए। पहली बात यह ध्यान में रखनी
कि आँख उठते ही कोई दवा न डाली जाय। जब उस
दोष पच जायँ तब यदि आवश्यकता हो तब कोई दव
डालनी चाहिए। दोषों के पचने के लक्षण आदि के विष
में पहले लिखा जा चुका है।

आँख उठने का रोग प्रायः कफ के कारण होता है इसी
बात को हम यों भी कह सकते हैं कि जब शरीर में स्टार्च
बहुत ज्यादा इकट्ठा हो जाता है। तो स्टार्च प्वायज़न
(Starch poison) के कारण आँख उठा करती है।
इसलिये इस रोग में उपवास करना सब से अच्छी दवा
है। यदि उपवास न किया जाय तो मूँग का पानी देना
चाहिये और उपवास के बाद मूँग की दाल और पुराना
चावल। आयुर्वेद में लिखा है—

पट सप्ततिर्लोचनजा विकारास्तेपामभिष्यन्द समुद्भवानाम्।
श्लेष्माश्रयत्वादिह लघन प्राक्प्रशस्यते मुद्गरसौदनं च।

इसका अर्थ ऊपर समझाया जा चुका है।

जो लोग आँखों में कोई अंजन नहीं लगाते, मुँह में

कड़ुए तेल की कुल्ली नहीं लेते और न तो नस्य लेते हैं उन्हीं को अक्सर कफ कुपित होने के कारण आँख के सभी रोग हो सकते हैं और होते हैं।

नाक से कड़वा तेल, षडबिन्दु का तेल या ऐसा ही कोई तेल खूब जोर से सुँघते हैं ताकि गले तक चला जाय इससे कफ बहुत निकलता है। इसी को नस्य लेना कहते हैं। तम्बाकू की सुँघनी को नस्य नहीं कहते। यह तो हानिकारी चीज है।

आँख उठने में सेंक, आँखों में दवाई टपकाना, आँखों के ऊपर लेप करना, आँखों के चारों तरफ लेप करना, दवाइयों को आग पर गरम करके उनका रस टपकाना आदि क्रियाएँ काम में लाई जाती हैं।

आँख सेंकने की विधि—आदमी को चित सुलाकर और आँखें बन्द कराकर चार अंगुल की दूरी से हलका गरम दूध या गरम पानी की हलकी धार डालते हैं। इसी को सेंकना कहते हैं। यह क्रिया आँख की सभी बीमारियों में की जाती है। इससे आँख की मांसपेशियों और नसों को बड़ा आराम मिलता है और नसों का तनाव कम होता है आँख सेंकने का काम दिन दिन में ही होना चाहिए और यदि रोग बहुत भयंकर हो तो रात में भी किया जा सकता है।

आश्चोतन विधि—आँख म दवाई टपकाने का नाम आश्चोतन है। रात को आँख में कोई दवाई नहीं टपकानी चाहिए। यदि आँख ठंढक से उठी हो तो दवा किंचित गरम और यदि गरमी से उठी हो तो ठंढा डालनी चाहिए। इतनी गरम दवा आँख में न डाले कि आँख जल जाय।

पिण्डी विधि—दवाई को बारीक पीस कर कपड़े में

लपेट कर आँख के ऊपर हलके से, बिना दबाव के, बाँध देते हैं।

विडालक विधि—आँखों की पलकों को छोड़कर चारों ओर औषधियों का मोटा लेप कर देते हैं। इसी को विडालक लेप कहते हैं।

तर्पण विधि—आँख की मांसपेशियों का तनाव कम करने के लिए पहले के अध्यायों में अनेक विधियों का वर्णन किया गया है। तर्पण नामक एक आयुर्वेदीय विधि इस काम के लिए बड़ी उपयोगी है। प्राचीन काल में इस विधि से आँख अच्छी करने में बहुत काम लिया जाता था। तर्पण शब्द का अर्थ है भरना, पूर्ण करना। आयुर्वेद के मत से नीचे लिखे रोगों में तर्पण कराया जाता है।

> ताम्यत्यति विशुष्कं च यमक्षं चाविदारुणम्।
> शीर्णपक्ष्माविलं जिम्हं रोगक्लिष्टं च यद्भृशम्।
> तदक्षि तर्पणादेव लभेतोर्जात्र संशयम्।

अर्थात्—जिनको अँधेरी आती हो, आँखें अत्यन्त सूखी रहती हों, रूक्ष रहती हों, अत्यन्त कड़ी पड़ गई हों, और पलकें अथवा बरौनियाँ गलकर गिर पड़ी हों, आँखें मैली रहती हों तथा टेढ़ी हो गई हों या देखने में जड़ हो गई हों, तथा रोग के कारण बहुत क्लेशित हों ये सब आँख के रोग तर्पण से अच्छे होते हैं।

दूसरे आचार्य निम्नरोगों में तर्पण करने की आज्ञा देते हैं।

जो आँखें बिलकुल सूखी हों, गँदली रहती हों, आँखों की पलकें झड़ रही हों, आँखों के खोलने और बन्द करने में तकलीफ होती हो तथा सिरोत्पात, तिमिर, अर्जुन, अभिष्यन्द, अधिमन्थ, शुष्क अक्षिपाक, शोथ आदि

रोगों में तर्पण करना चाहिए।

तर्पण की विधि—वमन विरेचन आदि से शरीर को शुद्ध करके दोषों को बाहर निकाल कर, शिरोविरेचन और नस्य आदि से सिर में स्थिर दोषों को निकालकर भोजन पच जाने के बाद दोपहर के पहले या दोपहर के बाद तर्पण करना चाहिए।

जहाँ हवा, धूप, धूल न हो ऐसी साफ जगह में रोगी को सीधा उतान सुलाकर उरद का आटा गूँदकर (सानकर) आँख के चारों ओर मेंड़ सी बना देना चाहिए। वह मेंड़ ऐसी बनी होनी चाहिए जो चारों ओर बराबर हो किसी ओर ऊँची किसी ओर नीची न हो और न तो उसमें किसी ओर कोई छेद हो।

फिर आँखों की पलक बन्द करके उस उरद की दिवाल से घिरे गड्ढे में मामूली गरम घी का मांड (ऊपर का पतला घी) भर दे। या दूध हलका कुनकुना भर दे या गरम जल और घी मिलाकर भर दे या केवल हलका गरम जल ही भर दे। इसी भरने की विधि को तर्पण कहते हैं। यदि स्वस्थ मनुष्य के नेत्रों में तर्पण करना हो तो जितनी देर ५०० बार दीर्घ अक्षर के उच्चारण में लगे उतनी देर आँख के ऊपर भरी हुई चीज रखनी चाहिए और फिर उसे सिर बायें या दाहिने टेढा करके गिरा देना चाहिए। दीर्घ अक्षर के एक बार उच्चारण करने में जो समय लगता है उसे मात्रा कहते हैं। कफ के रोग में ६०० मात्रा, पित्त के रोग में ८०० मात्रा और वायु के रोग में १००० मात्रा तक रहने देना चाहिए।

आँख के अनेक स्थानों में अनेक रोग होते हैं। पुराने आचार्यों का कहना है कि आँख की सधियों के रोग में

३०० मात्रा, वर्त्म रोग में १०० मात्रा, शुक्ल मण्डल के रोग में ५०० मात्रा और कृष्ण मण्डल के रोग में ७०० मात्रा और दृष्टि के रोग में १००० या ८०० मात्रा तक स्नेह रख कर अपांग (आँख के कोने) की ओर से निकाल देना चाहिए।

१०० बार दीर्घ अक्षर के उच्चारण में लगभग १ मिनट लगता है। इसी हिसाब से सर्वत्र तर्पण का समय निकाल लेना चाहिए।

तर्पण में अधिकतर आँखों में घी ऊपर लिखी विधि से भरा जाता है। दूध और गरम जल आदि केवल आँख सेंकने के अभिप्राय से ही भरते हैं। वैद्य अपने विचार से जो उचित समझता है वही आँख में भरता है। भावप्रकाश का मत है कि तर्पण के लिए दूध, घी या केवल जल जो कुछ भी भरना हो भरकर धीरे धीरे आँख को मलकाना भी चाहिए जिसमें कुछ आँख के भीतर भी चला जाय।

यदि आँखों में थोड़े दोष हों तो एक ही दिन तर्पण करना चाहिए यदि मध्य या औसत दर्जे के दोष हों तो तीन दिन और यदि अधिक दोष हों तो ५ दिनों तक तर्पण करना चाहिए। किसी किसी रोग में बार-बार तर्पण करने को लिखा है उन रोगों में वैसा ही करना चाहिए।

स्नेह गिरा कर भुने जौ के उबटन से चिकनाई दूर कर देनी चाहिए। और यथायोग्य धूमपान करा कर कफ को दूर कर देना चाहिए।

यदि तर्पण ठीक से होता है तो आँखों में हलकापन और उजलापन मालूम होता है, आँखों का रंग निर्मल (जैसा होना चाहिए वैसा) हो जाता है। रोग दूर हो जाता है और आँखों के खोलने और बन्द करने में हलका

पन मालूम होता है, ठीक नींद आती है और समय पर आदमी उठ भी जाता है।

यदि आँखें अधिक तृप्त हो जाती हैं तो ये लक्षण होते हैं—आँखें भारी मैली और चिकनी हो जाती हैं, उनमें खुजली चलती है और आँसू और कीचड़ बहुत आते हैं और दोष उत्तेजित हो जाते हैं।

यदि नेत्र हीनतर्पित हों तो ये लक्षण होते हैं—आँखें रूखी, मैली और लाल हों, व्याधि घटे नहीं किन्तु बढ़ जाय, और रूप देखने में आँख असमर्थ हो जाय। अति तर्पित में रूक्ष क्रिया करनी चाहिए और हीन तर्पित में स्निग्ध धूम, नस्य अंजन आदि का उपयोग करना चाहिए।

मेघ के दिनों में, अत्यन्त गर्मी में, अत्यन्त शीत काल में, चिन्ता, भ्रम और आँख के उपद्रव के बढ़ने के समय तर्पण नहीं करना चाहिए।

यह तर्पण क्रिया किसी होशियार वैद्य की देख-रेख में करना चाहिए।

आँख उठने का इलाज

वात के कारण आँख उठने का इलाज—(१) रेंड की छाल, पत्ते और जड़ को दूध में पका कर उसी दूध से गरम गरम सेंक करने से वायु के कारण उठी हुई आँख में आराम मिलता है।

(२) नीम की पत्ती और लोध पानी में पीस कर गरम कर ले। जरा-जरा गरम रहने पर आँखों में टपकाने से वात और रक्त, पित्त के कारण उठी हुई आँख अच्छी होती है।

पित्त से उठी हुई आँख का इलाज—(१) चन्दन, नीम

की पत्ती, मुलहठी, देवदारु, सेंधा नमक इनको पीस कर शहद मिलाकर सेंक की विधि से सेंक करना चाहिए।

(२) ऊपर लिखी नम्बर (२) की दवा इस रोग में आँख में टपकाना चाहिए।

(३) चन्दन, अनन्तमूल और मजीठ सब को बारीक पीस कर आँखों के चारों तरफ मोटा लेप करने से पित्त से उठी हुई आँख में लाभ होता है।

(४) चन्दन, मुलहठी, लोध, चमेली की पत्ती, सोना गेरू इनको बारीक पीस कर आँखों के चारों तरफ लेप लगाने से आँखों की जलन, ललाई गड़ना, किरकिराहट, आदि दूर होते हैं।

कफ के कारण आँख उठने का इलाज—कफ से उठी आँख के इलाज में उपवास करना, हलके हलके सेंकना, तेज दवाओं का नस्य जिसमें कफ निकल जाय और तीते रस वाली चीजों का भोजन जैसे परवल आदि पथ्य हैं। रूक्ष और कड़वे रस वाली औषधियों से विरेचन देकर मल निकाल देना भी जरूरी है।

(१) सेंधा नमक, घी में भुनी हुई लोध, काँजी (सौवीर) में पीस कर कपड़े में बाँध कर आँखों में टपकाना चाहिए। इसस आँखों की खुजली, दाह और पीड़ा शान्त होती है।

(२) सहिजन के पत्ते पीस कर आँखों पर हलके से बाँधने से कफ से उठी आँख आराम होती है।

(३) सोंठ और गेरू का लेप आँखों के चारों तरफ करने से कफ से उठी हुई आँख में आराम मिलता है।

वात, पित्त और कफ के अधिमन्थ में भी क्रमश यही

पाय करने चाहिए जो ऊपर बताए गये हैं।

रक्तज अभिष्यन्द—(१) त्रिफला, लोध, मुलहठी, मिश्री, नागरमोथा ठंढे जल में पीस कर पोटली बनाकर आँखों पर फेरना चाहिए।

(२) स्त्री का दूध आँखों में डालने से रक्त पित्त अथवा वायु से उत्पन्न आँख की पीड़ा शान्त होती है।

(३) दूध और घी मिलाकर डालने से भी आँखों में लाभ होता है।

(४) मिश्री और त्रिफले का चूर्ण पानी में पीस कर उसका रस आँखों में टपकाने से लाभ होता है।

(५) अरूसा, हर्रे, नीम की अन्तर छाल, आँवला, नागरमोथा इनका काढ़ा बनाकर पीने से आँख की ललाई और स्राव दूर होते हैं और आँख की ज्योति बढ़ती है।

(६) त्रिफले के काढ़े में जरा सा अफीम डालकर आँखों में टपकाने से हर तरह की उठी आँख में लाभ होता है।

अधिमन्थ की चिकित्सा—अधिमन्थ में ललाट में फस्त खोलकर थोड़ा रक्त निकालने की जरूरत पड़ती है। यह काम किसी होशियार शस्त्र चिकित्सक द्वारा कराना चाहिए। आँख उठने के जो इलाज बताए गये हैं वे सभी अधिमन्थ में भी उपकारी होते हैं। दोषों का विचार करके उनका उपयोग करना चाहिए।

अन्यतोवात चिकित्सा—(१) मुलहठी गुड़ुच, त्रिफला और दारुहल्दी का काढ़ा पीना सभी तरह के आँख के रोगों में उपकारी है।

(२) दारुहल्दी का गाढ़ा गाढ़ा रस शहद मिलाकर आँखों में डालने से लाभ होता है।

(३) गुडुच और त्रिफले का काढ़ा बनाकर उस शहद और पीपर का चूर्ण मिलाकर पीने से लाभ होता है

(४) मुलहठी, गेरू, सेंधा नमक, दारुहल्दी बराबर भाग लेकर पानी में पीस कर और शहद मिलाकर आँख के चारों ओर बाहर लेप करने से आँख की सब तरह पीड़ा शान्त होती है।

(५) सप्तामृत लौह खिलाने से लाभ होता है। नुसख इसी अध्याय में पृष्ठ १३६ में लिखा है।

(६) नीम की छाल, गूलर की छाल, रेंड की जड़ शहद और चन्दन पीस कर आँखों पर हलके से बाँध से वात, पित्त और कफ के रोग नष्ट होते हैं।

नोट—आँखों पर बाँधने वाली चीजों का रूप उल्लेख है। यहाँ सावधानी से काम लेने की जरूरत है आँख इतने जोर से न बाँध दी जाय कि फूट जाय तकलीफ हो। बाँधने का मतलब सिर्फ इतना ही है जिस दवा आँख पर रुकी रहे गिरे नहीं दवा देर तक न बाँधना चाहिए क्योंकि उठी आँख का पानी आदि रु जाने से नुकसान होता है। यदि आँख उठी न हो तो दे तक बाँध सकते हैं।

सशोथ अक्षिपाक चिकित्सा—इसमें जोंक लगाक आँखों का खून और मवाद निकलवा देना अच्छा होत है। यह काम किसी होशियार आदमी से कराना चाहिए ललाट पर फस्त खोलवाना भी अच्छा है। फिर विरेच देकर शरीर शुद्ध कर लेना चाहिए अथवा तीन चार दि का उपवास कराकर एनिमा देना चाहिए और भोजन सुधार की ओर ध्यान देना चाहिए। फूली को दूर करने के लिए जो सेंक लेप आदि बताये गये हैं उनका उपयोग

ना चाहिए।

त्रिफला, परवल के पत्ते, नीम की छाल इनका काढ़ा कर उसमें थोडा शुद्ध गूगुल मिलाकर पीना चाहिए।

वातपर्यय चिकित्सा—इसमें सबसे पहले भोजन-सुधार ओर ध्यान देना चाहिए। फलाहार और दूध पीना च्छा है। घी पिलाने से भी लाभ होता है। जरा-जरा म दूध में सेंधा नमक डालकर आँखों में डालना हित ी है। वात के कारण उठी हुई आँख में जो उपाय बताए हैं वे सब इस रोग में भी करने चाहिए।

शुष्काक्षि-पाक चिकित्सा—इसमें तर्पण विधि से घी तर्पण करना चाहिए। घी पिलाना चाहिए और आँखों लगाना चाहिए।

(१) सेंधा नमक, दारुहलदी, सोंठ, बिजौरा नीबू के रस में घी मिलाकर आँखों में डालना चाहिए।

अम्लाध्युषित चिकित्सा—इसमें बारबार दस्त कराना हिए और घी पिलाना चाहिए और शीतल उपचार ना चाहिए। बेल और त्रिफले का काढ़ा घी मिलाकर ाना चाहिए या केवल पुराना घी पिलाना चाहिए। त के कारण उठी आँख के जो इलाज बताये गये हैं वे काम में लाये जा सकते हैं लेकिन इस रोग में खून कलवाना मना है।

सिराहर्ष और सिरोत्पात चिकित्सा—ये दोनों रोग त के कारण उत्पन्न होते हैं। इन दोनों का इलाज भी रीब-करीब एक सा होता है। इसमें शरीर को चिकना ने के लिए घी पिलाना चाहिए और फस्त खोलवाकर त निकलवा देना चाहिए। सिराहर्ष की चिकित्सा में सब उपाय करने चाहिए जो पित्त के कारण उठी हुई

आँख में बताये गये हैं। मधु और राब का अंजन लगाना लाभदायक है। स्त्री का दूध सेंधा नमक और राब का अंजन लगाना चाहिए या कासीस का अंजन शहद में मिलाकर लगाना चाहिए। घी और शहद का अंजन सिरोत्पात रोग में करना चाहिए। सेंधा नमक कासीस और स्त्री के दूध का अंजन सिरोत्पात के लिए उत्तम है।

भीमसेनी कपूर बनाने की विधी—कपूर आठ तोला, छोटी इलायची दो तोला, सफेद चन्दन, समुद्रफेन, निर्मली रसांजन, नागरमोथा प्रत्येक एक-एक तोला, सब को गाय के दूध के साथ बहुत बारीक पीसकर लौंदा सा बना ले जैसे गेहूँ का आटा सानकर बनाया जाता है। उसे किसी बर्तन में रखकर उसे किसी बर्तन से ढककर सन्धियों को बन्द कर दे और भिगोया हुआ कपड़ा ऊपर वाले बरतन पर रख दे ताकी ऊपर का बरतन ठंडा रहे। और नीचे वाले बरतन के नीचे दिये की लौ जलावे। उस दीपक की बत्ती एक अंगुल तक मोटा रह सकती है। इस प्रकार एक पहर तक आँच दे और ध्यान इस बात का रक्खे कि संधियों से धुआँ न निकले। इस प्रकार कपूर उड़कर ऊपर वाले बरतन की पेंदी में चिपक जावेगा और उसका रंग सफेद हीरे के समान स्वच्छ होगा जब बरतन ठंडा हो जाय तो कपूर को खुरचकर रख ले। यही भीमसेनी कपूर है और इसी को आँख की बीमारियों में इस्तेमाल करना चाहिए।

आँख उठना

डाक्टर रोगाणु के कारण आँख उठना मानते हैं। शरीर में जब कफ का मात्रा बढ़ जाता है तब आँख आती

है इसलिए उपवास आवश्यक होता है। शरीर में स्टार्च की अधिकता होने से भी यह रोग होता है। कफ का प्रभाव गले और नाक की झिल्लियों पर जिस प्रकार जल्द पड़ता है उसी प्रकार आँख की झिल्ली पर भी पड़ता है और उसमें प्रदाह उत्पन्न कर देता है। इसका इलाज आँख में मलहम और लोशन डालना ही नहीं है। स्टार्च वाले पदार्थ और चीनी आदि खाने से कफ बढ़ता है मिठाई, चीनी, घी, आलू, हलवा, मैदा, अधिक गोश्त, और प्रोटीन वाले भोजन आदि अधिक खाने से कफ बढ़ता है और आँख उठ आती है। डाक्टर लोग आँख आने में हलवा खिलाते हैं इसी भोजन के कारण आँख जल्दी अच्छी नहीं होती बल्कि कभी कभी हमेशा के लिए खराब हो जाती है।

इसका इलाज शरीर की सफाई है। शुरू में ३ दिन का उपवास, उसके बाद ताजे फल या सन्तरे, अंगूर, सेब, नासपाती आदि खाय और कुछ नहीं। यदि उपवास न किया जा सके तो उपरोक्त फल को खाकर रहा जाय। १५ दिनों तक फलाहार किया जा सकता है आँख की बीमारी के जोर के अनुसार। मोतियाबिन्द के इलाज में लिखे अनुसार भोजन और आहार लेवे।

प्रातःकाल ताजे फल। दोपहर को फल और दो तीन तरह की उबली तरकारियाँ अधिक, मक्खन, मठा, थोड़ी खजूर और मुनक्का।

कुनकुने पानी से एनिमा ले उपवास में भी और फलाहार में भी। बाहर घूमना, हल्की कसरत जैसे टहलना आदि भी आवश्यक है।

आँख बन्द करके गरम जल या सेंधा नमक के

इलके घोल से धोवे। सूरज की किरण पलक व दवा लगाने से भी लाभ होता है।

१० १५ मिनट, पामिंग करे, आँख को विश्राम दे कर तनाव कम करे। पढ़ना लिखना बन्द रक्खे। लालटेन विजली की रोशनी में न देखे। कमजोर और बूढ़े लोगों को उपवास न करावे।

कृष्णमण्डल के रोगों की चिकित्सा

मव्रण शुक्र का इलाज—घाववाली फूली का यह संस्कृत नाम है। इस रोग में जोंक लगाकर यदि सिर से और आँखों से थोड़ा सा खून निकाल दिया जाय तो चिकित्सा करने में सहूलियत हो जाती है। सेंधा नमक और निशोथ के काढ़े से तीन बार घी पकावे और इसको पिलाकर फौरन फस्त खुलवा दे। फस्त खुलवाने और रक्त निकलवाने का काम बड़े जोखिम का है। इसलिए यह सब काम बड़े होशियार और जानकर आदमी से करवाना चाहिए। सब से अच्छा यह होता है कि भोजन-सुधार और शरीर शुद्धि की ओर ज्यादा ध्यान दिया जाय जिससे शरीर का जहर निकल जाय तो घाव अपने आप अच्छा हो जायगा। शरीर शुद्धि के लिए एनिमा लेना चाहिए।

(१) आँख में स्त्री का दूध डालने से घाव वाली फूली आराम होती है।

(२) मुलहठी, दारुहल्दी, कमल के फूल, सफेद कमल, जटामासी नागरमोथा इनको बारीक पीसकर पोटली बना ले और स्त्री के दूध में पोटली को भिगो दे। इस पोटली का रस आँखों में डालने से घाव वाली फूली आराम होती है।

(३) चन्दन, गेरू, लाही और चमेली की कली सब को बराबर-बराबर लेकर बारीक पीसकर लम्बी गोली बना ले। इस गोली को स्त्री के दूध में घिसकर आँखों में आँजने से घाववाली फूली आराम होती है।

अव्रण शुक्र की चिकित्सा—इस रोग में आँख में फूली पड़ती है लेकिन घाव नहीं रहता। इस रोग में स्त्री का दूध सर्वोत्तम है यदि रोग नया हो।

(१) चमेली की कोमल पत्ती, मुलहठी इनको बारीक पीसकर घी में भून ले और गरम पानी में या ठंडे पानी में मिलाकर आँखों में टपकावे। इससे आँख की फूली नष्ट होती है।

नोट—आँख में जो दवा टपकाई जाती है उसे संस्कृत में आश्चोतन कहते हैं। ये वैसी ही हैं जैसे आई लोशन (Eye lotion)। रात में आँख में दवा नहीं टपकानी चाहिए।

(२) आँवला, नीम की पत्ती, कैथ की पत्ती, मुलहठी, लोध, कत्था और तिल इनको बराबर बराबर मिलाकर काढ़ा बना ले। ठंढा होने पर इस काढ़े को आँख में डालने से आँख की फूली नष्ट होती है।

(३) समुद्र फेन, सेंधा नमक, शखभस्म, मुर्गी के अंडे का छिलका, सहिजन के बीज इनको बारीक पीसकर लम्बी गोली बना ले। इस गोली को पानी में घिसकर आँखों में आँजने से फूली नष्ट होती है।

(४) बरगद का दूध और कपूर एक में घिसकर आँखों में आँजने से दो महीने की फूली कट जाती है।

(५) पीपर, वायबिडंग, मुलहठी, सेंधा नमक, सोंठ, इनको पीसकर काली तिल का तेल और बकरी का

मिलाकर तेल पकाने की विधि से तेल पकावे। इस तेल की नास लेने से, तिमिर, फूली, सिर के रोग, आँख के रोग, पलकों के रोग और पाकात्यय नष्ट होते हैं।

पाकात्यय चिकित्सा—कमल के फूल के साथ गाय का दूध पकाकर वह दूध आँख में डालने से आँख की ललाई, वेदना और आँसू बहना और पाकात्यय रोग शान्त होते हैं।

अजकाजात चिकित्सा—यह रोग प्राय असाध्य होता है। यदि रोग साध्य हो तो इलाज करना चाहिए वरना छोड़ देना चाहिए। इसमें फस्त खोलवाना, निशोथ का जुलाव देना, वात नाशक औषधियों से तैयार किया हुआ घी पीने, खाने और आँखों मे लगाने के लिए इस्तेमाल करना चाहिए।

शुक्ल भाग के रोगों का इलाज

(१) पीपर, त्रिफला, लाही, लोहे की भस्म, सेंधा नमक इनको भँगरैया के रस में बारीक पीस ले और बत्ती बना ले। इसको पानी में घिसकर आँखों में लगाने से अर्म, तिमिर, काच, खुजली, फूली, अर्जुन, अनका आदि आँखों के रोग नष्ट होते हैं।

(२) पित्त के अभिष्यन्द (आँख उठने) का जो इलाज है वह सब शुक्ल भाग के रोगों को दूर करने के लिए करना चाहिए।

बलास और पिष्ट रोग—इसमें रक्त निकलना देना चाहिए और कफ के अभिष्यन्द को दूर करने वाले जो उपाय हैं वे सब काम में लाने चाहिए।

अर्जुन रोग—(१) कायफल, सोंठ, पीपरि, मिर्च,

बिजौरा की जड और रसौत का अजन अर्जुन रोग को नष्ट करता है।

(२) मिश्री, दही का तोड़ और शहद मिलाकर आँखों में टपकाने से अर्जुन रोग नष्ट होता है।

(३) सेंधा नमक और निर्मली पीसकर अजन करने से अर्जुन रोग नष्ट होता है।

सन्धिगत रोगों का इलाज

पूयालस चिकित्सा—इसमें शिरा भेद (फस्त खोलना) करके लेप आदि करना चाहिए। पुलटिस (उपनाह) लगाना चाहिए आँख पकने का जो इलाज है वही यहाँ भी करना चाहिए। यह सब क्रियाएँ शस्त्र चिकित्सक से ही करानी चाहिए।

(१) सेंधा नमक और कासीम को अदरक के रस में घोंटकर गोली बनाने और छाया मे सुखाकर रख ले। पानी के साथ घिसकर इसका अजन करने से पूयालस रोग आराम होता है।

उपनाह और अलजी चिकित्सा—इसकी शस्त्र चिकित्सा होती है। औषधियों से लाभ हो या न हो। फिर भी भोजन-सुधार, उपवास, शरीर शोधन आदि क्रियाओं से उपकार अवश्य होगा।

स्राव—सभी तरह के स्राव में त्रिफला खाना और उसी के जल से आँख धोना लाभदायक होता है। सूर्य चिकित्सा द्वारा बड़ा उपकार होते देखा है।

(१) हरड के बीज की गिरी ३ भाग, बहेड़ा के बीज की गिरी २ भाग, आँवले के बीज की गिरी १ भाग लेकर पीस कर गोली बना ले। इसको पानी के साथ घिस —

अंजन लगाने से आँखों का स्राव रुकता है।

(३) जामुन की गुठली, आम की गुठली और कथा का फल तीनों का काढ़ा बनाकर उसमें रसौत घोल कर आँखों में आँजने से पानी आदि बहना बन्द होता है।

पर्वणी चिकित्सा—इस फुड़िया का इलाज भी श‍ द्वारा ही होता है। सेंधा नमक और मधु लगाने से ला होता है। उपवास आदि से इसमें भी लाभ हो सम्भव है।

जतुग्रन्थि चिकित्सा—जब यह फूट जाय तब त्रिफला सेंधा नमक, कासीस और रसांजन का लेप करना चाहिए

वर्त्म (पलक) के रोगों की चिकित्सा

उत्सगिनी, बहल, कर्दमवर्त्म, श्याव वर्त्म, अर्शोवर्त्म, क्लिष्ट, पोथकी, कुम्भी या कुम्भिनी और शर्करा इन रोगों को खुरचने की जरूरत पड़ती है। यह खुरचने का काम आजकल के डाक्टर लोग शस्त्र द्वारा करते हैं किन्तु आयुर्वेद के चिकित्सक शस्त्र के अलावा इनको दवाइयों से भी खुरच डालते हैं और इन खुरचने वाली दवाइयों को लेखन कहते हैं। लेखन शब्द का अर्थ खुरचना और खुरचने वाली दवाई दोनों होता है। शर्करा, पोथकी और अर्शोवर्त्म ये सब रोहे के भेद हैं। इनको देहात की औरतें बड़ी रद्दी के साथ खुरच देती हैं और मामूली अंजनों से अच्छा कर लेती हैं जिनको अच्छा करने में बड़-बड़े डाक्टरों को साल-छः महीने लग जाते हैं। कभी-कभी डाक्टरों से रोग अच्छा भी नहीं होता।

श्लेष्मोपनाह, लगण, विस, कृमि ग्रन्थि और अंजननामिका इनको चीरने की जरूरत पड़ती है। पहले

कोशिश करनी चाहिए दवाइयों से फोड़ने की, जब न फूटे तो शस्त्र से चिरवा देना चाहिए।

अंजन नामिक (बिलनी) चिकित्सा—इसको हलके हलके सेंक कर पका कर फोड़ देना चाहिए और दबा कर मवाद निकाल देना चाहिए और मैनसिल, इलाइची, तगार और सेंधा नमक पीस कर शहद में मिला कर लेप कर देना चाहिए।

यदि बिलनी न जाती हो तो जोंक लगवा कर खून निकलवा देना चाहिए और तब इलाज करना चाहिए। रसौत, सोंठ, पीपर और मिर्च को पीस कर गोली बना ले इसका लेप करने से खुजली वाली और पकी हुई अंजन नामिका आराम हो जाती है।

बिलनी जब निकलने लगे तभी अंगुली को हथेली पर घिस घिस कर सेंकना चाहिए।

भोजन सुधार और आँखों को विश्राम देने से इसमें भी लाभ होता है।

लगण चिकित्सा—गोलोचन, तूतीया, अथवा पीपर का लेप लगण के फूट जाने के बाद लगाना चाहिए।

अगर पलकें झड़ गई हों तो बार बार घी लगाना चाहिए।

बिस ग्रन्थि—इसमें छोटे-छोटे छेद हो जाते हैं उनको सेंक कर छेदों को आराम कर लेना चाहिए। अगर पलक पक गई हों तो चीर कर सेंधा नमक लगाना चाहिए ताकि सब दूपित खून निकल जाय।

क्लिन्नवर्त्म की चिकित्सा—रसौत, सर्जरस (धूप), चमेली का फूल, मैनसिल, समुद्रफेन, सेंधा नमक, सोना-गेरू, सफेद मिर्च इनका बराबर-बराबर लेकर शहद

साथ अंजन करने से पलकों का चिपचिपा रहना और खुजली नष्ट होती है और बरौनियाँ फिर से उग आती हैं।

पिल्ल रोग चिकित्सा—पलक को खुरच कर बार-बार खून निकलवाना चाहिए और रोगी को बार बार जुलाब देकर या और तरकीबों से पेट साफ करना चाहिए। पहले घी पिलाकर उसके शरीर की रूक्षता दूर करके करना चाहिए।

तूतिया ४ तोला, सफेद मिर्च ८० तो० और १२० तोला कांजी सब को एक में पीस कर तांबे के बर्तन में रखे। इसका अंजन करने से बहुत वर्षों का पुराना पिल्ल आराम होता है और खुजली और शोथ नष्ट हो जाते हैं।

पक्ष्म रोगों की चिकित्सा

कासीस का चूर्ण तुलसी की पत्ती के रस में भिगोकर दस दिन तक तांबे के बर्तन में रखें। इसका लेप करने से बरौनियाँ फिर आजाती हैं। अगर किसी उपाय से बरौनियों का रोग न जाता हो तो होशियारी के साथ बरौनियों को दगवा देना चाहिए। यह काम बहुत ही होशियार आँख के इलाज करने वाले से कराना चाहिए वरना बरौनियों के बदले अगर आँख दाग दी गई तो आँख फूट जायेगी। जहाँ जहाँ शस्त्र या आग से दागने का काम पड़े उन्हीं लोगों से कराना चाहिए जो उसे करते हों। अनाड़ी आदमी से कराने में हमेशा नुकसान होता है।

❀ ❀ ❀ ❀

केराटिटिस—कार्निया के प्रदाह को केराटिटिस कहते हैं। इरिटिस और केराटिटिस एक ही तरह के रोग हैं। इनका इलाज भी एक सा है। शरीर में जहर इत्यादि

होने के कारण ये होते हैं। ३ से ६ दिन का उपवास करे और सन्तरे के रस ले। भोजन वैसा हो जैसा मोतियाबिन्द के लिए लिखा है।

अलसर आफ दि कार्निया—(कार्निया का घाव) शरीर में जहर इकट्ठा होने के कारण होता है। उपाय इरिटिस जैसा।

ट्रैकोमा—पोपण की कमी, अस्वास्थ्य कर आदतें और रहन सहन के कारण यह होता है। लम्बा उपवास, छोटे-छोटे कई उपवास फल तरकारियाँ आदि जैसा मोतियाबिन्द के इलाज में लिखा है उपयोग में लाना चाहिए।

नेत्र रोगों पर कुछ फुटकर औपधियाँ

सलाई

(१) आध सेर उत्तम सीसा (lead) लेकर उसको किसी बरतन जैसे कढ़ाई में आग पर तपावे जब गल जाय तब त्रिफले के काढ़े म बुझावे इसी प्रकार १०० बार त्रिफले के काढ़े में बुझाये, ५० वार भंगरैया के रस में बुझावे। भँगरैया का रस कुचल कर निकाला हुआ होना चाहिए। ५० बार ही सोंठ के काढ़े में बुझावे, घी में ५० वार बुझावे और २५ २५ बार शहद गोमूत्र और दूध में अलग अलग बुझावे। अब यह सीसा बिलकुल शुद्ध हो जाता है। और इसमें औपधियों का गुण आ जाता है। इसकी सलाई बनाकर सिर्फ सलाई ही आँख में फेरी जाती है किसी सुरमे की जरूरत नहीं रहती। इससे आँखों से पानी ब बन्द होता है और कम हुई आँख की रोशनी ती

जाती है। इसके नित्य फेरते रहने से आँखें नहीं दुखतीं।

नोट—सीसा गलाकर पानी में डालने से उछलता है और छिटक कर वस्त्र और आँख पर भी चिपक जा सकता है। इसलिए होशियारी से बुझाना चाहिए। काढ़ा या बुझाई जाने वाली अन्य चीजें किसी हँडिया आदि में रख कर ऊपर से ढक्कन रख देना चाहिए। बस ढक्कन में सूराख रहे और उसी सूराख से सीसा गिराया जाय। इस प्रकार वह उछल कर ढक्कन की पेंदी तक रह जायगा बाहर नहीं निकलेगा और न नुकसान ही होगा।

(२) बरगद का दूध कपड़े से छान कर आँख में डालने से उठी आँखों में लाभ होता है।

(३) घीकुवार के रस में जरा सी अफीम घोल कर आँख में डालने से उठी आँख में आराम मिलता है।

(४) जिस समय मोतियाबिन्द शुरू हुआ हो उसी समय से निर्मली के बीज शहद में घिस कर आँखों में आँजने से रोग बढ़ने नहीं पाता और नष्ट हो जाता है।

(५) सौंफ का कपड़छन चूर्ण कर के उसी के बराबर मँगरा शक्कर मिलाकर रख ले। यह चूर्ण प्रति दिन ६ माशे रात को खाते रहने से जिन्दगी भर आँखों की रोशनी नहीं बिगड़ती।

(६) स्त्री के दूध में भीमसेनी कपूर घोंट कर प्रति दिन आँखों में आँजने से मोतियाबिन्द दूर होता है।

(७) एक हिकमत की किताब में लिखा है कि मोतियाबिन्द के रोगी को दूध और मछली हानिकर होते हैं। कारण स्पष्ट है। मोतियाबिन्द में उपवास की जरूरत रहती है, यदि उपवास न किया जा सके तो फल खाय। दूध और मछली दोनों कफ पैदा करने वाली चीजें हैं। इनके

खाने से अवश्यक नुकसान होगा। मांस मछली तो यों भी आँख के रोग में हानिकर होती हैं। हाँ, फलाहार के साथ थोड़ा दूध लिया जाय तो कम नुकसान करता है। मसूर की दाल और सोये का साग भी नेत्रों के लिए हानिकारी हैं।

(८) मुंडी का शरबत नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है। शरबत बनाने का नुसखा यह है—

मुंडी के फूल एक सेर लेकर रात को पानी में भिगो दो। पानी छ सेर होना चाहिए। सुबह आँच पर चढाकर धीमी आँच पर काढा करो जब आधा पानी बच जाय तब उतार कर छान लो। इस पानी को कढाई में चढाकर तीन सेर मिश्री मिलाकर चाशनी बनाओ। दूध और पानी के छींटे मार मार कर मैल निकाल दो। जब शरबत की चाशनी तैयार हो जाय उतार लो और ठढा होने पर बोतल में रख लो। इससे दिमाग में तरावट आती है और आँखों की ज्योति बढती है।

(९) सीसा (lead) शुद्ध करके कढ़ाई में पिघला लेवे। जब पिघल जावे तब उसमें उसी के बराबर शुद्ध पारा डाल दे। इससे सीसा छितरा कर अलग अलग हो जायगा। फिर इन दोनों के बराबर शुद्ध सुरमा मिलाकर खूब बारीक घिसे और सुरमा बना ले। अन्त मे सुरमें का दसवाँ भाग भीमसेनी कपूर डाल कर घिसे। इस सुरमे को आँख मे आँजने से आँख के सभी रोग नष्ट हो जाते हैं।

नोट—सीसे को गला कर ७-७ बार तेल, मठा, गाय का मूत्र, काँजी और कुलथी के काढे मे बुझा लेने से सीसा शुद्ध हो जाता है। १ न० के नुसखे में सलाई बना

लिए सीसा शुद्ध करने के सम्बन्ध में जो हिदायतें लिखी हैं उनको ध्यान मे रखना चाहिए।

(१०) समुन्दर फेन और मिश्री बराबर-बराबर लेकर पीस डाले। इसको आँखों में आँजने से अर्जुन रोग नष्ट होता है। इस रोग में आँख के सफेद हिस्से में लाल दाग पैदा हो जाता है।

(११) मुंडी का समूचा पौधा लेकर छाया में सुखा ले। फिर इसका चूर्ण बना ले और चूर्ण के बराबर मिश्री मिलाकर रख ले। इसमें से ६-६ माशे चूर्ण सवेरे शाम गाय के दूध के साथ लेने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है, बाल सफेद होना रुकता है और दाँत मजबूत होते हैं।

(१२) ठंडे जल में केसर को पीस कर गुहांजनी या बिलनी पर लेप करने से वह शान्त हो जाती है।

(१३) केसर और अफीम गुलाब जल में घिसकर आँखों की पलकों पर लेप करने से आँख की ललाई दूर होती है और उठी हुई आँख प्राय २ दिनों में अच्छी हो जाती है। यह लेप दिन में कई बार लगाना चाहिए।

(१४) मुंडी का रस आँखों में लगाने से आँखों की ज्योति बढ़ती है।

(१५) यदि आँखों में चोट लग जाय और आँखों में सूजन आ जाय और वह लाल हो जाय तो फस्त खोल कर थोड़ा खून निकलवा देवे। गुलाब जल में अंडे की सफेदी और जर्दी मिलाकर आँखों पर लेप करने से दर्द थम जाता है और आँखों में नीलापन बाकी रह जाता है। फिर धनिया, संगे फिलफिल, हरताल और पोदीना इनको पानी में पीस कर आँखों के ऊपर लेप करें इससे नीलापन जाता रहेगा।

(१६) अगर आँख में कोई चीज पड जाय तो आँख को हाथ से मलना नहीं चाहिए। आँख को गरम पानी से धोने से अक्सर धूल धुआँ आदि निकल जाते हैं फिर आँखों में स्त्री का दूध डालना चाहिए। कभी-कभी आँख में पडी हुई चीज पलकों के भीतर घुस जाती है उसे रुई के फाहे आदि से निकाल लेना चाहिए और मुँह की भाप से सेक दे या स्त्री का दूध डाल दे। यदि आँख में शीशे का टुकडा या गेहूँ आदि के तिनके आदि पड जायँ और न निकलें तो आँख के अस्पताल में इस काम के लिए बने औजार से निकलवा लेना चाहिए और आँख में स्त्री का दूध या अण्डे की सफेदी डालनी चाहिए जिसमें और कोई हानि न हो।

(१७) मस के आकार का छोटा कीड़ा कभी कभी आँख में पड कर बहुत तकलीफ देता है और निकलता नहीं और आँख में चिपक कर खून चूसता है। यदि ऐसा हो तो मुलतानी मिट्टी खूब महीन पीसकर कपड़े से छान ले और उसी को आँखों में भर दे जिसमें जीव उसी मिट्टी में लिपट जाय फिर एक घटे बाद तक पलकों को बन्द रखे और बाद में कपड़े या रुई से पोंछ कर निकाल दे और फिर धो डाले। मुलतानी मिट्टी लाल रग की हो तो अच्छा है।

(१८) किसी किसी को रतौंधी ऐसी होती है कि किसी उपाय से जाती ही नहीं। ऐसे लोगों को दवाओं के साथ भोजन की तरफ भी ध्यान देना चाहिए। पुष्टिकर भोजन खाने से रतौंधी में लाभ होता है। रतौंधी के इलाज में पहले थोडी दवाएं लिखी हैं वहाँ देख लेना चाहिए।

अध्याय १५

आकस्मिक रोग

आँख मे चोट लगना

अक्सर लोगों की आँखों में चोट या मच्छर लगने से आँखों में दर्द हो जाता है आँखें सूज जाती हैं और व्याकुलता होती है। इसमें नस्य, लेप, छींटे मारना, आँखों में दूध, घी, या ताजे जल आदि से सेंक करने से लाभ होता है इसमें क्षतज अधिमथ और पित्तज अधिमथ के समान चिकित्सा करनी चाहिए। चिकने, मीठे शीतल, पदार्थों को चोट लगी आँख में डालने के लिए इस्तेमाल करना चाहिए इसके लिए ताजा दूध सब से उत्तम होता है।

स्वेद, आग, धुआँ, भय, शोक के कारण भी आँखों मे तक्लीफ हो जाता है। कभी-कभी आँखें यों भी दर्द करने लगतीं हैं इसमें भी यही चिकित्सा करनी चाहिए।

तुरन्त की लगी चोट म भी ऊपर की विधि से काम लेना चाहिए। या आँख मे जिस दोष के लक्षण प्रकट हों उसी दोष को शान्त करने के लिए उपाय करना चाहिए।

यदि आँख म थोड़ी चोट लगी हो तो उसे मुँह की भाप से सेंक देने से तुरन्त लाभ हो जाता है।

कभी कभी आँख में छोटे-छोटे कीड़े पड़ जाते हैं उनसे आँखों में बड़ी बेचैनी होती है। आँख में पड़ी हुई चीज निकालकर उसे मुँह की भाप से सेंकने से आराम

मिल जाता है। कभी-कभी पानी में आँख डुबाकर ताकने से भी आँख में पड़ी हुई चीज निकल जाती है। और आँख को आराम मिल जाता है।

आँख के पहले परदे में यदि चोट लग जाय तो वह साध्य है यदि दो परदों में लगे तो कष्ट साध्य और यदि आँख के तीनों परदों में चोट पहुँच गई हो तो वह असाध्य हो जाता है अर्थात् आँख फूट ही जाती है। जो आँख चोट के कारण पिचक गई हो, भीतर को घुस गई हो, इधर-उधर घूम न सकती हो, या बाहर निकल आई हो या जिसकी दृष्टि ही खतम हो गई हो वह याप्य है अर्थात् कभी अच्छी भी हो जाय और कभी न भी हो। जिनकी दृष्टि फैल गई हो, आँख थोड़ी लाल हो और आनतान दिखाई देने लगे वह भी याप्य है। चोट लगने के बाद आँखें अपनी जगह पर ही हों उनसे कीचड़ न आता हो और दृष्टि मारी न गई हो तो यह अच्छी हो जाती हैं।

यदि आँख का गोला अत्यन्त भीतर को घुस गया हो तो उसे बाहर उठाने का प्रयत्न करना चाहिए। इसके लिए तरकीब यह है कि नाक से साँस रोककर आँख की ओर हवा का जोर पहुँचावे। उसको कै करावे छींक दिलवावे या जरा गले का अवरोध करे। इस प्रकार भीतर घुसा हुआ नेत्र-गोलक बाहर आ जाता है। ये तरकीबें किसी जानकार चतुर वैद्य द्वारा कराई जानी चाहिए रोगी स्वयं नहीं कर सकता।

चोट लगने से आँख का गोला बाहर भी आ जाता है उसके लिए शस्त्र क्रिया करनी पड़ती है इसके अलावा वायु को जोर से बाहर निकालने और सिर पर

पानी डालने से भी कुछ काम चल जाता है अत: 1
क्रियाओं को करना चाहिए।

कुकूणक

आँख के रोग वाले अध्यायों में जो ७६ प्रकार
रोग कहे गये हैं उनके अलावे बच्चों की आँखों में कुकूण
नामक रोग होता है। इसे हिन्दी में रोहा कहते हैं। र
रोग बच्चों को तो होता ही है बड़ों को भी हो सक
है। इसके लक्षण इस प्रकार हैं—

जब यह रोग आँखों में होता है तो पलकों के भीत
छोटे छोटे दाने उभड़ आते हैं इस कारण बालक आँ
को मलता है। आँखों में खुजली होती है और नाक व
सिर में खुजलाहट होता है इस कारण बालक इन
रगड़ता है सूरज की रोशनी नहीं अच्छी लगती इसलि
बालक आँख नहीं खोलता। और आँखों से पानी औ
कीचड़ बहा करते हैं।

इलाज

यदि रोग बहुत बढ़ गया हो तो जोंक लगवा कर ख़ू
निकाल देना चाहिए। या रोहों को किसी अंजन या गा
जिह्वा के पत्तों से रगड़ कर थोड़ा खून निकाल दन
चाहिए। (गाँवों में स्त्रियाँ सेम की पत्ती से या कुकुरौंधी
कीड़े से रोहे फोड़ देती हैं) और उसके बाद शहद औ
सोंठ मिर्च और पीपर का बहुत बारीक अंजन या चूर्ण
एक में मिलाकर आँखों में लगा देना चाहिए।

दूध पिलाने वाली माँ को हितकारक आहार और
विहार पालन करना चाहिए (फलाहार और दूध पर):
रखे) और बच्चे को शहद में सेंधा नमक और

चिड़चिड़ा के बीज मिलाकर दूध के साथ पिलाकर कै करा दे। या केवल दूध और नमक पिलाकर कै करा दे। यदि बच्चा बड़ा हो और अन्न भी खाता हो तो होशियार चिकित्सक की राय से बच या मैनफल भोजन या दूध के साथ खिलाकर कै करा देनी चाहिए। कै कराने या जोंक लगाने के लिए अच्छे वैद्य से सलाह लेना अच्छा है।

आँख धोने के लिए जामुन आम और आमले के कोमल पत्तों का काढ़ा बनाकर उसी से आँख धोनी चाहिए। आँख धोने की विधि नेत्र-स्नान के प्रकरण में बताई जा चुकी है। गुड़ूच का काढ़ा या त्रिफले का काढ़ा लेकर उसके साथ घी पका लेना चाहिए वही घी आँख में डालना चाहिए।

चाकसू एक दवा है और पसारी के यहाँ मिलती है इसका अंजन रोहे में बहुत गुणकारक होता है।

अंजन बनाने की विधि यह—

चाकसू लाकर उसे नीम की पत्ती के साथ पानी डाल कर उबाले। जब फूल जाय तब ऊपर का छिलका निकाल डाले और सुखाकर बारीक पीस कर कपड़े से छान ले। यही चाकसू का अंजन आँख में जरा ज्यादा डालना चाहिए। दिन में दो बार सुबह शाम डाले।

मैनसिल, सफेद मिर्च शंख की भस्म रसोत, सेंधा नमक, गुड़ और शहद इनको खूब महीन पीस कर आँखों में अंजन करने से आँखें अच्छी हो जाती हैं रोहे नष्ट हो जाते हैं। कफ के कारण आँख उठने में जो तरकीबें की जाती हैं वे इसमें भी लाभदायक होती हैं।

आँख में मदार का दूध पड़ना—लोग कहते हैं आँख में मदार का दूध पड़ जाने से आँखें सज जाती हैं

फूट जाने का डर रहता है। हमने ऐसा कोई आदमी नहीं देखा जिसकी आँख में मदार का दूध पड़ गया हो इस कारण उसका पूरा लक्षण हम नहीं लिख सकते। हाँ उसका उपचार नीचे लिख रहे हैं।

किसी की आँख में दुर्भाग्य से यदि मदार का दूध पड़ जाय तो उसे फौरन धो डाले ताकी दूध सब आँख के बाहर निकल जाय और फिर तुरन्त आँख में घी डाल दे। पहले जो त्रिफलादि घी लिखा है यदि वह हो तो बहुत ही अच्छा, यदि वह न मिले तो सादा गाय का घी डाल दे। घी से मदार के दूध का असर मर जाता है। यदि आँख में इसके कारण घाव हो गया हो तो पलास का काढ़ा आँख में डालना चाहिए। जो घाव मदार के दूध से खराब हो जाते हैं वे पलास के काढ़े से धाने से जल्द अच्छे होते हैं।

आँख में चूना या तेजाब पड़ना—आँख में कभी कभी गलती से या दुश्मनों द्वारा अनबुझा चूना या तेजाब आदि पड़ जाता है। उससे आँख में घाव हो जाता है क्योंकि ये तीक्ष्ण और जलने वाली चीजें हैं। इनके पड़ने पर रोगी बेचैन हो जाता है क्योंकि जलन होती है। कभी-कभी आँख तुरन्त फूट जाती है कभी-कभी घाव होने पर यदि घाव अच्छा न हुआ तो आँख खराब हो जाती है या फूट जाती है।

इसमें भी पहले आँखों को धो डालना चाहिए ताकि चूना गर्द आदि सब निकल जाय फिर आँख में घी डालना चाहिए ताकि तेजाबी असर मिट जाय। इसमें भी त्रिफलादि घी डालना अच्छा है। यदि समय पर वह घी न मिले तो सादा घी ही डाले। यदि आँख में घाव

ा जाय तो सावधानी से इलाज करना चाहिए। भोजन
सुधार और शरीर शुद्धि की ओर ध्यान देने से घाव जल्द
भरता है। जब तक घाव भर न जाय त्रिफलादि घृत
सेवन करे और घाव भरने के लिए इस्तेमाल करे। चूने
का असर नारियल के तेल से मिट जाता है। चूना आँख
में पडने पर नारियल का तेल डालना चाहिए।

आँख मे मिरच लगना

यदि आँख में लाल मिर्च या काली मिर्च लग जाय
तो आँख धोकर घी लगाना चाहिए।

आग से झुलसना

यदि आँख आग से झुलस जाय तो घी लगावे।
शहद लगावे। अथवा ताजे दूध की पट्टी हर समय लगावे
और पट्टी हटावे नहीं ताकी हवा न लगे। रेंडी का तेल
भी लगाया जाता है। यदि आँख मे चिनगारी पड़ जाय
तो घी डाले या घीकुवार का गूदा डाले। झुलसने पर भी
घीकुवार का गूदा लगाया जाता है। बार-बार स्त्री का दूध
डालने से भी लाभ होता है।

अध्याय १६

चश्मा छोड़ने के लिए चिकित्सा-क्रम

इस पुस्तक में प्राकृतिक ढंग से चिकित्सा करने की
अनेक विधियों का वर्णन किया गया है। इनको
पढ़कर पाठक उलझन महसूस कर सकते हैं कि
इतनी विधियों को कैसे किस प्रकार चिकित्सा का

रूप से करना चाहिए। तभी सफलता होती है। ऐसा नहीं कि दो दिन आँख के इलाज में वक्त खर्च किया दो दिन फ़ुरसत न मिलने या भूल जाने के कारण न किया। इस प्रकार लाभ न होगा या यदि होगा तो बहुत धीरे धीरे और इलाज करने वाला व्यक्ति यह समझ कर कि कुछ लाभ नहीं है उकता जायगा।

इस तरह से इलाज करने में तीन साथियों को चुनना पड़ता है वे हैं विश्वास, धैर्य और दृढ़ निश्चय। बिना इन तीनों के काम नहीं चलता। हिन्दुस्तान में लोगों के पास वक्त की कमी नहीं है जरूरत इस बात की है कि दृढ़ निश्चय और विश्वास के साथ कोई काम करना चाहें। जो वक्त हम सोने, ताश खेलने और व्यर्थ की गप बाजी या इधर-उधर बैठने में लगाते हैं उसी वक्त को आँख के इलाज में लगा सकते हैं। जो लोग दफ्तरों में काम करते हैं वे भी सुबह शाम और दोपहर के विश्राम के समय इन तरकीबों को कर सकते हैं।

आँख का इलाज शुरू करते समय ही चश्मा लगाना बन्द कर देना चाहिए। इससे अपनी विजय पर एक प्रकार से विश्वास होने लगता है। यदि ऐसा काम करना पड़ता हो जिसमें चश्मा लगाना जरूरी हो और बिना चश्मा लगाये काम न चले तो केवल उतनी ही देर चश्मा लगाना चाहिए जितनी देर जरूरी हो। अच्छा यह होता है कि चश्मा हलका करा लिया जाय और सिर्फ जरूरत पर लगाया जाय। चश्मा लगाना बन्द करने से आँखें जल्द अच्छी होती हैं क्योंकि उनको स्वयं अपनी शक्ति बढ़ानी पड़ती है सहारा नहीं लेना पड़ता। चश्मा लगाते हुए इलाज करने में आँख अच्छी होने में देर लगती है इस

सदैव याद रखना चाहिए।

तेरह वर्ष चश्मा लगाने के बाद चश्मे से ऊब कर इन तरकीबों द्वारा ही आँखों को स्वस्थ बनाने और चश्मा छोड़ने में मैं यदि सफल न हुआ होता तो शायद यह पुस्तक प्रकाश मे न आती। मेरी यह हार्दिक इच्छा है कि लोग विश्वास पूर्वक इन तरकीबों को करें और आँख के जिन रोगों को आजकल वैज्ञानिक कहे जाने वाले डाक्टर अच्छा नहीं कर सकते स्वय आराम कर लें और जिन्दगी को सुख पूर्वक व्यतीत करें।

जितनी लगन और विश्वास के साथ इन तरकीबों को किया जाता है उतना ही अधिक लाभ होता है। दिन भर में आधे आधे घंटे के लिए तीन बार पामिंग, १५ मिनट के लिए दो बार सूर्य चिकित्सा और दस मिनट के लिए दो बार झूमना (Swinging) प्रात काल ५ मिनट के लिए गरदन की कसरतें, सुबह शाम और दोपहर को मुँह धोते समय पाँच मिनट और वक्त देकर नेत्र स्नान और किसी समय फुरसत के वक्त बिना चश्मे के पढ़ना और आवश्यक उपवास और भोजन-सुधार केवल इतने ही के अभ्यास से बहुत से लोगों की आँखें एक महीने में अच्छी हो जाती हैं। पुराने रोगों में और वृद्धावस्था में वक्त अधिक देना पड़ता है परन्तु लाभ सब को होता है। मन में यह दृढ़ निश्चय कर लेना चाहिए कि जब तक आँखें ठीक न हो जायेंगी इन तरकीबों को करने में किसी प्रकार की ढीलाई न करूँगा और अधिक से अधिक जितना समय हो सकेगा आँखों के सुधार के लिए खर्च करूँगा।

प्रात काल ५ ७ मिनट सर्वांगासन या शीर्षासन में देना चाहिए और दातौन कुल्ली करते समय नेती कर ली

जाय तो और जल्द लाभ होता है। जो लोग नेती न
उनको कड़वे तेल की नास लेनी चाहिए या षड्बिन्दु
की नास लेनी चाहिए। इसमें कुछ भी खर्च नहीं लगता
एक बार रात को सोने से पहले १०-१५ मिनट पार्मिंग
लेना चाहिए। इस तरह दिन भर में फुरसत के सम
आधे आधे घंटे तीन चार बार वक्त खर्च करने से आं
का सौन्दर्य बना रहता है। चश्मा आँख को कुरूप बना
हैं, सुन्दरता को बढ़ाता नहीं।

अलग अलग रोगियों के लिए चिकित्सा क्रम अल
अलग होता है यह अपनी समझ से ठीक कर लेना चाहिए
तरह-तरह के रोगियों के लिए अलग अलग चिकित्सा क्र
लिखना हमारे लिए असम्भव है इसलिए इस पुस्तक
इसके लिए प्रयत्न नहीं किया गया है। जो सज्जन आव
लिए कुछ कठिनाई समझें वे पत्र लिख कर हमसे पू
सकते हैं। चाय पीना बन्द कर देना चाहिए अथवा चार
हलकी चाय लेना चाहिए। चाँद की तरफ देखने से आँ
की रोशनी बढ़ती है। प्रतिदिन इसका अभ्यास करन
चाहिए। यदि प्रतिदिन आध घंटा समय चाँद को देखने
में खर्च किया जाय तो आँख खराब न हो। पलक झपका
हुए चाँद की ओर देखना चाहिए।

मुद्रक और प्रकाशक—
ए० बी० शर्मा, शारदा प्रेस, नया-कटरा—प्रयाग

कृतज्ञता प्रकाश

इस पुस्तक के लिखने में मुझे नीचे लिखी पुस्तकों से सहायता ो पड़ी है। बहुतों के आधार पर पुस्तक लिखी गई है और ; पुस्तके इसके लिखने के पहले ज्ञानवर्धन के लिए अच्छी ई पढ़ ली गई थीं। (अपने को छोड़ कर) इन सबके लेखकों र प्रकाशकों के हम हृदय से कृतज्ञ हैं।

संस्कृत

१) चरक, (२) सुश्रुत, (३) वाग्भट, (४) भावप्र, श ।) शार्ङ्गधर, (६) योगरत्नाकर, (७) आयुर्वेद संग्रह ंगला संस्करण), (८) माधव निदान, (९) माधव निदान आतक दर्पण और मधुकोश व्याख्याएँ।

हिन्दी

०) स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ (श्री महेन्द्रनाथ पाँडेय)।

१) फलाहार चिकित्सा " "

अंग्रेजी

(1_) Perfect sight without glasses by r W H Bates, M D

(13) Better sight without glasses by Iarry Benjamin

(14) Mind and vision by Dr R S ,grawal

(15) How to cure eye diseases without peration by Dr William Luftig, M. D

(16) Natural cure of eye defects by Dr , K Sharma

(17) Your diet in health and disease by Iarry Benjamin

(18) Ideal diet for health and rejuvena-ion by Dr L N Chaudhuri

(19) Home doctor

लेखक